

Bonjour,



Je suis à la recherche de collaborateurs pour les rubriques suivantes : Se soigner au naturel, Santé, Alimentation, Psychologie, Communication, Stress sans détresse, Journal créatif, Voyage intérieur, Découvrir, Sexualité, etc. Peut-être connaissez-vous un-e naturopathe, un-e herboriste, un-e homéopathe, un-e diététicien-ne, un infirmier-e, un-e psychologue, un-e psychothérapeute, un-e sexologue ou une personne qui a des connaissances et/ou de l'intérêt pour l'un des sujets ci-haut mentionnés et qui accepterait de s'impliquer au sein de la revue.

J'attends aussi toujours avec impatience vos articles et vos témoignages. Je vous invite, tout comme les dernières fois, à me faire part de vos commentaires, de vos opinions, de vos questions et à partager avec nos lecteurs vos sujets d'intérêts, vos préoccupations et vos interrogations.

N'oubliez pas de prendre note de la section « Nous recherchons » à la suite de la revue. La date de tombée des articles pour la parution du printemps est le **30 janvier 2010** et pour celle de l'été le **30 avril 2010**.

Je vous souhaite de magnifiques fêtes et une nouvelle année emplie de bienveillance envers vous, d'amour, d'espoir, de santé et de merveilleux projets.

Martine

Par courriel :
revuedelivrance@hotmail.com

N.B. 1: Tous les écrits (opinions, poèmes, articles) et œuvres doivent avoir un lien avec l'un des thèmes suivants : femmes, hommes, mieux-être, agressions sexuelles et leurs conséquences ou les émotions qui en découlent.

N .B. 2 : En raison des thèmes et de l'espace parfois restreint, les textes reçus ne seront pas toujours publiés dans le prochain numéro. Je me réserve le droit de refuser tout texte ne répondant pas aux objectifs de la revue. Certains écrits pourraient également être retouchés (orthographe, syntaxe, etc.).

N .B. 3: **Pour tout article destiné à la publication, n'oubliez pas d'écrire un titre ainsi que votre nom, prénom, initiales ou pseudonyme.**



Délivrance

Revue pour les victimes d'agression sexuelle et leurs proches- Hiver 2009

A photograph of a decorated Christmas tree in a living room. The tree is covered in lights and ornaments. To the left, a fireplace is lit, providing a warm glow. The scene is cozy and festive.

S'accueillir

avec amour

et compassion

Délivrance signifie

- Action de délivrer, de rendre libre
- Fait de se soulager, de se débarrasser de ce qui gêne ou nuit
- Remettre quelque chose à quelqu'un

Pour une victime d'agression sexuelle, c'est apprendre à retrouver sa liberté de vivre, de ne plus survivre, c'est se débarrasser des chaînes du passé, des nombreuses conséquences de l'agression, c'est remettre à l'agresseur la responsabilité de son geste, la honte la culpabilité que malheureusement nous portons trop souvent.

Bulletin

Coordonnatrice de la publication et rédaction

Martine D.

Collaborateurs

Carole L.

Photographie et dessins

Révision et correction

Danielle G.

Lise L.

Ginette D.

Infographie

Martine D.

Les articles de ce bulletin sont publiés sous la responsabilité exclusive des auteurs. Ils peuvent être reproduits en mentionnant la source. L'emploi du masculin dans les textes englobe le féminin et le masculin et ne vise qu'à en alléger la lecture.

La revue *Délivrance* est publiée quatre fois l'an et produite au Québec.

Articles, commentaires, opinions, questions et répliques de nos lecteurs peuvent être envoyés à l'adresse suivante :
revuedelivrance@hotmail.com

En raison des thèmes et de l'espace parfois restreint, les textes reçus ne seront pas toujours publiés dans le prochain bulletin. Le comité de rédaction se réserve aussi le droit de refuser tout texte ne répondant pas aux objectifs du bulletin. Certains écrits pourraient être également retouchés.

La revue *Délivrance*

Produite par une « survivante » d'inceste, *Délivrance* se veut une revue sans prétention de renseignements et de support pour les victimes d'agression sexuelle, leurs proches et toutes personnes intéressées par cette problématique. Elle propose de l'information, des outils, des réflexions, des ressources, des témoignages. Elle est d'abord le fruit de mon cheminement, mes besoins, mes questionnements, mes recherches et mes lectures issus de la période de reviviscences (flashbacks) que je vis depuis plus de trois ans. Elle s'est enrichie par la suite de réflexions, d'observations, de commentaires et de partages venant de victimes que j'ai eu le privilège de rencontrer. **J'espère qu'elle sera bientôt le véhicule de communication et de partage des vôtres.**

La section **DOSSIER** aborde généralement un thème lié au processus de guérison vécue par les victimes d'agression sexuelle ou aux conséquences de celle-ci. La deuxième, **MIEUX-VIVRE**, donne de l'information, suscite des réflexions, suggère des outils afin de se sentir mieux, de s'ouvrir, de faire le point, de traverser plus aisément les moments difficiles et d'apprécier davantage les bons. **AU FIL DU TEMPS** présente des témoignages, des lectures, des ressources à découvrir. Chaque parution que j'espère au nombre de quatre par année sera aussi en harmonie avec la couleur de chaque saison.

J'aimerais que cette revue chère à mon cœur devienne un outil de communication utile et dynamique. Je vous invite donc à me faire part de vos commentaires, de vos opinions et de vos questions. Je vous encourage à partager avec les lecteurs vos sujets d'intérêts, vos préoccupations, vos réflexions, vos interrogations ainsi que vos témoignages.

Bonne lecture!

Martine



S'accueillir avec amour et compassion, c'est le plus beau cadeau à s'offrir pour la période des Fêtes et pour toujours... un cadeau économique, qui avec un peu de soin prend rapidement de la valeur et ce sans frais, qui a même l'avantage de susciter des profits... un cadeau durable qui perdure au fil du temps, un cadeau inestimable que l'on souhaite après expériences conserver toute sa vie.

Le logo représente un papillon sortant de son cocon signifiant la délivrance mais aussi la transformation. Le monarque- par sa migration prodige- est une figure emblématique de la détermination, de l'accomplissement de ce qui paraît irréalisable. L'œuvre a été réalisée par Carole Tavernier.

Édito

S'accueillir avec amour et compassion est une attitude indispensable, selon moi, à la guérison... En fait, à développer peu importe notre vécu, notre situation. Mais s'accueillir dans l'image de nous qui subsiste après une agression, d'en le fait de n'avoir pu réagir comme nous l'aurions souhaité (avant, pendant et/ou après l'agression), d'avoir fuit parce que nous ne pouvions faire face aux émotions, à la situation, de se sentir inadéquat parce que nous ne traversons pas facilement cette épreuve et ses conséquences, que cela demande plus de temps que nous le voudrions, n'est pas facile.... cela suscite de nombreux sentiments.

Je commence à développer cette attitude envers moi... avoir des gestes et un langage intérieur d'amour, d'empathie, d'acceptation et de compassion. J'essaie d'entretenir depuis peu avec moi cette relation, une relation de douceur, d'égard, de respect, une relation qui berce mon cœur, mon corps. Ce n'est pas toujours évident, simple... parfois je trébuche mais je me reprends. Je n'ai jamais été un parent, ni une amie bienveillante avec moi-même. J'apprends cela depuis les reviviscences, depuis que je suis en thérapie. En fait, comment aurais-je pu l'être? Mon enfance, bien que d'apparence normale, ne l'était pas. Les agressions ne m'ont pas rendue très disponible à accepter des gestes d'attention, de bienveillance, d'amour de la part des autres, fussent-ils respectueux ou encore à m'entourer de gens qui pouvaient me les offrir.

J'ai eu la magnifique opportunité de rencontrer, récemment, sur ma route de vie, des êtres merveilleux, attentionnés, ouverts, compréhensifs, patients... un psychologue, un psychothérapeute et des intervenantes (CALACS) qui m'ont offert, proposé, entre autres, un nouveau regard sur moi (il y en a sûrement eu d'autres auparavant, mais je n'étais pas prête à le voir). Au début, j'avais tendance à me braquer, à le refuser, puis une porte s'est doucement ouverte et j'ai senti le bien-être que cela m'apportait. Depuis, je laisse de plus en plus souvent la porte entrouverte et souvent, après un moment d'opposition, de refus j'accepte de me rendre disponible à ce que cela suscite en moi. Et, je ne puis plus présentement nier mon besoin; j'ai bien hâte d'avoir sur moi ce regard positif, bienveillant et de me l'offrir complètement, en tout temps. Dans cette parution, je vous convie donc à poser un nouveau regard sur vous-même. J'aborderai l'estime personnelle et son expression, l'affirmation de soi. Je traiterai du plaisir d'être soi et comment le fait d'être le plus authentique possible prédispose au bonheur. Je vous présente aussi deux autres articles qui proposent une réflexion sur nos croyances, nos pensées et notre langage intérieur et la façon dont ceux-ci teintent notre vie.

Cette porte entrouverte à l'amour, à l'acceptation, à l'estime de soi, à la compassion, c'est le plus beau cadeau que je me suis offert depuis très longtemps et je vous le souhaite à votre tour, si ce n'est déjà fait, cette année, en cette période des Fêtes.

Martine



Sommaire

DOSSIER: S'accueillir

S'accueillir avec amour	4
Le plaisir d'être soi	5
Changer de lunettes	7
Le rire et la santé	8
Noël : la célébration des sens	9
Nos plus belles fêtes	10
L'estime de soi	11
L'affirmation de soi	12

MIEUX-VIVRE

Passion : Cuisiner et recevoir	14
Des repas en toute simplicité	15
L'auto-régulation alimentaire	16
Se soigner par les plantes	17
L'hiver en harmonie	18
Faire le point : L'estime	20
Les suggestions positives	21
Voyage intérieur	22
Journal créatif	23
Découvrir des jeux	24

AU FIL DU TEMPS

Pensées	7, 8
Droit de parole	13
Babillard	15
Prochain numéro	15
Des mots pour le dire	25
Ressources	25

S'accueillir avec amour et compassion

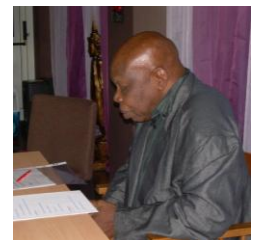


S'accueillir avec amour et compassion, c'est avoir envers soi les regards, les ressentis, les mots, l'attitude que nous aurions envers quelqu'un qui vivrait une situation semblable à la nôtre. La compassion n'est pas quelque chose qui se mérite, c'est une transformation du regard que l'on porte sur soi et sur l'autre dans le respect et la liberté. La compassion est caractérisée par la capacité d'observer un évènement sans le juger. Elle se définit aussi comme des qualités de pensées, de sentiments, d'émotions. La pensée sans attachement au résultat de l'évènement. Le sentiment sans la distorsion du préjugé et du conditionnement. L'émotion sans la charge de la polarité.

La compassion se vit 1) dans le fait d'être concerné, interpellé par le sort de l'autre 2) dans le fait d'accorder à l'autre le respect, la considération due à une personne importante 3) dans le fait de ressentir une communion avec l'autre, et 4) dans le fait de chercher à comprendre, à entrer en empathie à travers le partage, l'intuition et l'imagination. La compassion, c'est une qualité de présence à la souffrance de l'autre, une qualité de regard, une ouverture du cœur. Il s'agit donc d'apprendre à se donner à soi-même cette écoute, cette ouverture de cœur, cet accueil, ces signes de reconnaissance, à reconnaître ce que l'on fait de bien et à pouvoir s'apprécier sans fausse modestie. Il s'agit aussi de percevoir les signes de reconnaissance que nous envoient les autres et de pouvoir les accepter avec amabilité ou, parfois, de les rejeter s'ils ne nous conviennent pas.

Selon Rubin, ce qui nous permet de nous aider vraiment, peu importe ce que nous vivons, c'est d'éprouver de la compassion envers soi-même. **Cela veut dire de vivre en harmonie avec soi-même**, de toujours se pardonner ses fautes, de ne jamais se condamner, même lorsqu'on cherche à remédier à de mauvaises actions que l'on a faites. **Cela veut dire une loyauté absolue et constante envers soi-même.** Cela veut dire de ne jamais céder ou s'allier à un ennemi, de **s'opposer à la haine tournée contre soi chaque fois qu'on la dépiste et quelle que soit la forme qu'elle emprunte** : qu'elle prenne la forme de doutes, de récriminations, de dépressions, de dénigrement de soi, de fausseté, de maladies psychosomatiques, du suicide, « d'amitiés » avec ceux qui sont, en réalité, des détracteurs ou de toutes activités humaines que l'on juge dangereuses. **Lorsqu'on éprouve envers soi-même de la bonté et de la compassion, l'on se permet alors d'éprouver toute la gamme des sentiments** (colère, amour, amitié, jalousie, envie, rage, désir de vengeance, l'esprit de possession, la peur, le désir, la joie, la peine, la dépression, l'extase, le ravissement, et d'innombrables « cocktails » plus ou moins subtils de sentiments) **et à les accepter sans les juger ou les ridiculiser. On peut aussi jeter un regard en arrière, sur quelque aspect de sa vie, en les considérant avec compréhension** et non pas avec ridicule, embarras ou haine.

L'attitude et la pratique de la compassion envers soi et les autres émanent du Soi, c'est-à-dire de « l'image du divin en nous » qui nous permet d'éliminer progressivement nos peurs, de devenir plus libérés des contraintes liées à l'opinion de l'entourage ou de la culture, de nous laisser guider par les intuitions, la sagesse, l'éveil et l'attention. Lorsqu'une personne vit et agit à partir de son Soi, elle peut lâcher prise de ses jugements, de la compétition, de ses contraintes, elle n'a plus à porter de masque social. Son cœur est ouvert et elle devient capable de ressentis et d'actions qui semblent parfois impossible aux communs des mortels. **Devenir un être compatissant consiste à ouvrir son cœur et son esprit à son existence et à celle des autres, à souhaiter que nous trouvions un chemin de vie qui nous conduira à s'accepter, à s'aimer et à accepter les autres, qui nous conduira peut-être au bonheur, à ce qui pour nous constitue le bonheur et non pas à ce que nous considérons comme étant le bonheur.** Avoir un regard de compassion sur le monde et sur les êtres humains, **c'est aussi accepter que ce monde n'est pas parfait parce qu'il est peuplé d'humains qui sont loin d'être parfaits.**



Selon Thomas d'Ansembourg, nous ne pouvons adéquatement être à l'écoute des besoins de autres si nous ne prenons jamais un instant pour écouter et comprendre les nôtres, nous ne pouvons prendre adéquatement soin des autres si nous ne sommes pas capables de prendre adéquatement soins de nous, nous ne pouvons apporter notre respect et notre bienveillance à l'autre dans sa diversité et jusque dans ses contradictions si nous ne nous portons pas à nous même le respect et la bienveillance, et que nous ne supportons pas nos propres contradictions.

Extrait/ résumé de 1)Poletti, Rosette et Dobbs, Barbara, La compassion pour seul bagage, Éd. Jouvence, 2003 2) Rubin, Théodore Isaac, Trouver la paix en soi et avec les autres. Éd. de l'Homme, 1982 3) D'Ansembourg, Thomas, Cessez d'être gentil soyez vrai, Éd. De l'Homme, 2001

Le plaisir d'être soi

ÊTRE SOI-MÊME

En théorie, être soi-même devrait être relativement simple. La difficulté, c'est que même si on dispose de la matière première, elle est souvent enfouie dans un recoin obscur de notre être. Il y a toujours, en nous, ce fond authentique, celui qui a résisté à l'envahisseur et qui reste fidèle à ce qu'on est essentiellement. C'est cette partie qu'on sollicite quand on s'interroge sur l'image qu'on donne de soi. Correspond-elle à ce que je vis vraiment? **Il n'est pas toujours évident de vivre en accord avec ce que l'on pense, ce que l'on ressent, de reconnaître et d'oser affirmer ce qu'on est.** Il faut du courage pour accepter d'être seul à penser d'une certaine façon, de ne pas forcément suivre le troupeau. En fait, l'image projetée ne peut et n'a pas à concorder à tout coup. L'idée est de bien comprendre le mécanisme, de voir pourquoi on a parfois recours à des masques pour fonctionner. En fait, ceux-ci servent d'arme stratégique ou diplomatique essentielle au maintien de la paix et d'une certaine harmonie. **Être soi-même, ce n'est pas selon Branden⁹ une impulsion incontrôlée à dire «rien que la vérité et toute la vérité»;** dire tout ce qu'on pense et ce qu'on ressent, ou faire tout ce qui nous passe par la tête sans respecter le contexte, le lieu ou les gens qu'on côtoie; donner son opinion, systématiquement, sur l'apparence des autres ou faire des critiques exhaustives quand on ne nous l'a pas demandé. De dire la vérité à tout prix, de tout critiquer, ne rend pas plus authentique. Sans compter que c'est mettre parfois sa vie en péril... S'affirmer n'a rien de l'entreprise de démolition. **Dans la vie sociale, il est impossible de se dévoiler totalement, "il nous faut toujours passer par l'intermédiaire des conventions et des rites",** explique Marie Balmay, psychanalyste. Côté vie privée, les choses devraient être plus simples, mais on constate que même en amour, en amitié et dans la relation la plus confiante, l'authenticité n'est pas forcément synonyme de compréhension : je peux être authentique, mais me faire mal comprendre, ne pas transmettre à l'autre mon vrai ressenti, mon émotion, mon sentiment. Et inversement, il n'est pas toujours facile d'accepter l'autre tel qu'il est ! **S'il est vrai qu'il n'est pas toujours facile de se montrer tel qu'on est, se montrer autre demande beaucoup plus de renoncement.** Être loyal envers sa propre identité devrait aller de soi, au risque de se sentir parfois isolé. Quand on identifie ses forces, ses faiblesses, ses véritables besoins, qui d'autre est mieux placé pour juger que soi-même?

AUTHENTICITÉ ET BONHEUR

L'authenticité est un des paramètres prédictifs du bonheur. C'est la conclusion d'une étude menée par une équipe de chercheurs en psychologie positive*. Les mesures effectuées sur l'échelle d'authenticité développée par les auteurs montrent une corrélation entre l'authenticité et, d'une part, l'estime de soi et, d'autre part, le bien-être et le bonheur. Ce modèle d'évaluation de l'authenticité repose sur trois piliers : 1) **la conscience de soi**, de ses états internes, émotionnels, sensoriels et cognitifs, par exemple, la capacité à ressentir sa colère avant qu'elle n'explode, à identifier les signes de fatigue avant le burn-out, à recevoir ses intuitions 2) **la congruence**, c'est-à-dire l'adéquation entre les ressentis et les comportements et 3) **l'acceptation des influences extérieures**, l'introjection des

L'authenticité c'est l'accord entre ce que la personne est, ce qu'elle perçoit, pense, ressent et ce qu'elle exprime, communique.

SUIS-JE AUTHENTIQUE?

- Suis-je en général honnête avec moi-même par rapport à ce que je ressens? Suis-je capable d'accepter mes émotions et de les ressentir sans les engager dans une action immédiate?
 - Quand le contexte me permet d'en parler, suis-je en général honnête envers les autres au sujet de mes émotions?
 - Quand je parle à quelqu'un, est-ce que j'essaie d'être précis et de dire la vérité?
 - Suis-je capable de parler ouvertement et directement de ce que j'aime, de ce que j'admire et de ce qui me fait plaisir?
 - Quand je suis blessé, fâché ou troublé, est-ce que j'arrive à en parler avec honnêteté et dignité?
 - Est-ce que je sais me défendre, respecter mes propres besoins et intérêts?
 - Est-ce que je laisse voir mon excitation quand quelque chose m'enthousiasme?
 - Quand je sais que j'ai tort, est-ce que je l'ad mets en toute simplicité?
 - Le moi que je perçois intérieurement est-il celui que je présente au monde?
- Source : Branden⁹

L'AUTHENTICITÉ ou COMMENT FAIRE SON BONHEUR²

* Cesser de s'activer. Découvrir qu'on a des limites et qu'on ne peut être ce que les autres voudraient qu'on soit. Perdre ainsi toute volonté de puissance et toute tension intérieure, quitte à ressentir de la tristesse.

* Devenir ses propres pères et mères, le temps de parvenir à se réconcilier, à se protéger soi-même et se comprendre.

* Se remettre en question: délaissier les standards extérieurs pour formuler les siens. Au travail comme dans la vie privée, le plaisir est un indicateur précieux: il nous aide à aller dans le sens de nos capacités et de nos forces véritables.

* Voir autrement le désir: pourquoi se précipiter sur l'objet (chose, situation, personne) qui nous titille? On peut planer sur l'envie qu'on en a, sans nécessairement la faire devenir réalité. Ainsi, apprécié pour lui-même, le désir traduit un appétit pour tout ce que la vie apporte et, mine de rien, on y gagne de l'énergie.

Personality" est disponible sur le site de Alex Wood.

Extrait/ résumé de 1) D'Ansembourg, Thomas, Cessez d'être gentil soyez vrai, Éd. De l'Homme, 2001 2) Julien, Michèle. Elle Québec, No. 49, Septembre 1993 3) Rubin, Théodore Isaac, Trouver la paix en soi et avec les autres. Éd. de l'Homme, 1982 4) Sarrasin, Nicolas, Qui suis-je?, Éd. de l'Homme, 2006 5) André, Christophe, Vivre heureux, Odile Jacob, 2003 6) www.guerir.fr 7) Psychologie, juin 2007 8) www.selfway 9) cité dans 2

attentes et des désirs des autres. Ce dernier facteur met en exergue le fait que l'authenticité est en danger permanent. Comment être soi-même si l'on accepte sans contrôle les sollicitations de l'entourage? D'où l'importance du fameux "savoir dire non" et de l'assertivité, sans qui les frontières de l'Être sont du « gruyère ».

ÊTRE HEUREUX SANS ÊTRE PARFAIT

Parfois nous subissons les assauts très puissants de nos « contremaîtres intérieurs »- les « je dois- il faut » et les « je ne dois pas ». Ceux-ci déterminent la majeure partie de nos règles de comportements. Ainsi, serrer les dents, ne jamais faire de pause, se porter présent quand tout le monde se défile a souvent comme résultat d'en vouloir aux autres de ne pas nous offrir ce que l'on ne parvient pas à se donner à soi même : du plaisir et de la reconnaissance.

Certaines personnes portent sur elles-mêmes un jugement beaucoup plus sévère que celui qu'elles osent porter sur les autres. Elles vivent en guerre avec elles-mêmes, et ne cessent de se critiquer, de se dévaloriser, souvent sous le prétexte de s'améliorer et de ne pas être médiocres. Elles sont extrêmement exigeantes sur leur propre rôle. Et quand elles ne parviennent pas à satisfaire leurs exigences, elles sont très dures envers elles mêmes. Elles ont l'impression d'être nulles et elles laissent cette impression influencer l'image qu'elles ont d'elles-mêmes et de leur existence.

Le mauvais perfectionnisme, n'est pas un moteur mais un frein, surtout quand il se manifeste par de l'hyperactivité. Il brouille notre lucidité, sape notre confiance en soi et nous épuise physiquement et psychiquement. On puise dans notre réserve d'énergie vitale et on dépense un temps que l'on ne possède pas. **Il entraîne souvent à se juger avec dureté, et à juger également durement son entourage.** La pression est permanente, les moments de détente sont inexistants. L'insatisfaction chronique nous empêche de trouver le repos du cœur et de l'esprit. **Penser au fond de soi que l'on ne mérite pas les cadeaux que la vie nous envoie empêche de se sentir léger, joyeux et plein de gratitude.** La culpabilité de ne pas réussir à tout faire parfaitement génère de la rumination mentale et provoque une inhibition émotionnelle globale : l'on s'interdit de ressentir de la joie ou du plaisir puis souvent de ressentir tout court. Elle alimente aussi la frustration et nourrit la jalousie et la rancœur, car elle déteint sur notre vie relationnelle : on en veut souvent à ceux qui s'autorisent à jouir de la vie sans se mortifier ni payer le prix fort.

Il n'y a rien de mal à nourrir de grandes ambitions en revanche **si nos attentes sont telles qu'elles affectent la qualité de notre vie et si nous trouvons le bonheur seulement quand tout est parfait à 100% alors il est temps de cesser de nous juger et de commencer à nous valoriser.**

Au-delà du sentiment de culpabilité qu'ils éprouvent quand ils prennent soin d'eux, certains individus ont l'impression, bien ancrée, que consacrer du temps à ses besoins- ou simplement avoir des besoins- constitue un signe de faiblesse ou d'échec, le signe de l'imperfection dans un monde qui n'attend rien de moins que la perfection.

Si nous désirons vivre en paix avec nous-mêmes, il est nécessaire d'accepter d'être imparfait, d'entreprendre pour apprendre (car renoncer apporte guère), de ne pas se punir pour ses erreurs, mais d'en tirer simplement des leçons, de se donner le droit à l'échec... Nous devons abandonner l'idée que nous pouvons tout prévoir, tout contrôler parce que jamais rien n'est réglé en permanence. Il est donc important d'accepter la réalité, de se réconcilier avec celle-ci. /suite p. 7

En tant qu'êtres humains, nous sommes des créatures pleines de potentiel et en transformation mais **nous sommes aussi limités et vulnérables. Nous devons céder à nos besoins, à nos caractéristiques et à nos inclinaisons individuelles, autrement nous nous retrouvons dans un état de haine de soi chronique.** Pour ressentir souvent du bonheur, il faut travailler à vivre en amitié avec soi-même. Plus encore que s'aimer, il faut arriver à devenir son meilleur ami.

PRÉDISPOSITION À L'OUVERTURE, À L'AMITIÉ

Pour Michèle Julien, les gens qui sont eux-mêmes ne sont pas aimés de tous, mais ils sont en général indépendants, articulés, montrent leur enthousiasme, et ne font pas semblant que tout va toujours bien. Bref, ils ont des émotions. Ils ne cherchent pas l'unanimité au prix de leur personnalité. Quand leurs opinions vont à l'encontre du vox populi, ils savent qu'ils ne seront pas acclamés par la foule. Et comme ils n'ont pas peur d'être ce qu'ils sont, ils risquent parfois de susciter l'hostilité, voire l'envie des plus conformistes. **Les gens «vrais» ne vivent pas pour l'opinion d'autrui.** Ils apprennent seulement que la fréquentation de certaines personnes n'est pas essentielle à leur bonheur... **Ces gens, finalement, font souvent les meilleurs amis. Ils savent reconnaître et respecter la liberté de l'autre, et sont les premiers à encourager les initiatives. Ils aiment les conversations ouvertes, animées et comprennent qu'on puisse leur dire non.**

Pour retrouver le plaisir d'être soi, atteindre une paix intérieure, nous devons être de plus en plus conscients du mouvement et du rythme de nos vies- qui sommes-nous, quelle est notre évolution, notre développement, quel temps cela nous prend-il pour faire des choses, quelle sont nos qualités, nos limites et notre tolérance? **S'abandonner au mouvement et au rythme de notre vie, à nos inclinaisons et à nos besoins naturels, est une contribution importante à notre paix intérieure.**

CHANGER DE LUNETTES

PAR HÉLÈNE LAVOIE, PRATICIENNE EN PNL

« On ne regarde pas le monde comme il est, on le regarde comme on est ». Je ne sais plus de qui est cette phrase, mais j'avais envie de vous l'offrir.

Nous venons au monde, nous vivons et parfois, dans les épreuves, nous survivons. Plus ces dernières sont dramatiques, plus elles teintent notre façon de voir, changeant le plus souvent la couleur du reste des événements de notre vie.

Je vous donne un exemple. Si je me fais mordre par un chien, je resterai une bonne partie de ma vie convaincue que les chiens sont méchants, tout particulièrement si cette croyance est déjà présente dans mon entourage. Je finirai par entendre « seulement » les histoires où ils attaquent les enfants et ne porterai jamais attention à celles où ces bêtes sauvent des vies. La perception devient sélective, faussant ainsi la réalité, ne faisant voir qu'une portion de cette même réalité. Mes lunettes deviennent rouges quand je vois un chien parce que je suis convaincu qu'ils sont tous dangereux.



Les croyances se forment, se multiplient, s'ancrent et une partie d'entre elles se transforme en représentations internes limitatives nuisibles à plusieurs niveaux. Quoi faire ? En premier lieu, prendre conscience, par la répétition des attitudes face à certaines circonstances, de ce qui nous limite, nous contraint. Puis noter et vérifier la validité de cette observation. Regarder et prêter attention à ces attitudes qui nous handicapent et choisir de prendre les moyens pour vivre différemment.

La suite ressemble à quoi? Accepter de faire le deuil de certaines portions de vie qui, autrefois nous ont servies et qui, maintenant, nous nuisent. Aller chercher du soutien, de l'accompagnement, pour évacuer la croyance nuisible et ses effets.

Les blessures laissent des traces. Les croyances qui les accompagnent sont nuisibles et peuvent être éliminées. Le premier pas à faire : décider de changer de lunettes!

Aujourd'hui est une nouvelle journée dans ma nouvelle vie où je porte un nouveau regard sur la nouvelle personne que je suis.

HÉLÈNE LAVOIE

Le rire et la santé



En 1939, les gens riaient en moyenne 19 minutes par jour, en 1982, 6 minutes et en 1990, 4 minutes. Imaginez en 2009... c'est loin d'être drôle!

Notre éducation nous a appris plein de choses, mais pas vraiment comment entretenir le rire comme source de vitalité. Le rire a longtemps été considéré comme impoli par la société et diabolique par l'Église. Heureusement les temps changent; le rire est maintenant appelé à devenir un outil supplémentaire dans le traitement de nombreuses maladies. Il est un élément de prévention extraordinaire, pour ne pas dire une source de guérison potentielle, mais malheureusement sous-estimé ou méconnu.

Le rire aurait un effet positif sur le métabolisme et sur tout le système immunitaire. Tout d'abord, il augmente la capacité respiratoire. Les expirations forcées par le rire entraînent un grand calme émotionnel en créant une meilleure oxygénation. Il provoque une gymnastique abdominale merveilleuse, stimulant le cœur et donc la circulation du sang, facilitant la digestion ainsi que le fonctionnement du pancréas, du foie et de tous les organes de l'abdomen. Apaisant, calmant, le rire déclenche dans le corps une onde musculaire, une sorte de gymnastique douce qui permet de contracter et de décontracter les yeux, la bouche, le diaphragme, les abdominaux, les épaules, les cuisses, etc., ce qui contribue à nourrir les tissus nerveux et musculaires. Il vivifie, nettoie et purifie; il « ramène » l'organisme. Selon le Dr Tal Schaller, un fou rire aurait des effets comparables à une bonne séance de gymnastique ou de sport.

De plus, lorsque nous avons du plaisir, nous libérons des endorphines, qui sont des hormones du plaisir et de la vitalité, au lieu de libérer de l'adrénaline, qui a des effets nocifs sur le corps. L'endorphine, « petite hormone de bonheur euphorisante », atténue la douleur, le stress et les angoisses. L'adrénaline est une hormone utile pour activer les réactions défensives du corps lors d'une urgence ou d'exploits sportifs, mais le problème c'est que le stress garde ce niveau inutilement élevé et cela nuit à notre système.

L'humour est une façon d'interpréter les événements, et notre quotidien est une source perpétuelle d'inspiration humoristique. Il s'agit seulement de pratiquer un peu et de vouloir vraiment se sentir mieux. Autant que faire se peut, gardez le sourire, respirez bien, restez calme, et tout ira mieux. Il n'est pas du tout nécessaire de s'esclaffer pour tout et pour rien, mais il est primordial de changer d'attitude face à certaines mésaventures, de ne pas dramatiser.

Souvenez-vous combien, à un moment ou à un autre, le fait d'avoir ri vous a procuré une détente profonde, un sentiment de soulagement et de paix. Vous avez peut-être même réalisé que votre intellect devenait plus alerte. Le rire crée un sentiment d'acceptation du moment présent. Le rire fait du bien. Alors riez-vous suffisamment?

Illuminez vos cellules par le sourire

Voici un exercice que vous pouvez vous amuser à faire en vous éveillant le matin ou à tout autre moment.

Prenez plaisir à imaginer que vous souriez à chaque partie de votre corps : votre cœur, vos poumons, votre estomac, votre foie, votre thymus, vos intestins, vos reins, vos bras, vos jambes, etc. Imaginez que vous envoyez une énergie bienfaisante à chacune de ces parties (de la bonne humeur, de la vitalité, de l'amour, etc.); celles qui résistent le plus sont souvent celles qui ont le plus besoin d'être aimées. Vous pouvez même visualiser que toutes vos cellules ont le sourire et fonctionnent parfaitement bien. Vous pouvez les remercier de bien faire leur travail à chaque instant de votre vie.

Pour en savoir davantage sur les bienfaits du rire et/ou pour l'expérimenter

- clubderirequebec.com
- Musée juste pour rire : musee.hahaha.com

Extrait/ résumé de Bolduc, Line, Réveiller son médecin intérieur, Éd. Quebecor,

« L'humour est une affirmation de la dignité, une déclaration de la supériorité de l'homme face à ce qui lui arrive. »

ROMAIN GARY

Noël : la célébration des sens

Noël et la période des Fêtes rendent personne indifférent; certains y voient le moment pour renouer avec l'émerveillement de leur enfance, avec la famille, avec le sens chrétien de l'évènement alors que d'autres en critiquent l'aspect mercantile, «les obligations» de côtoyer la famille, la parenté.



Malgré tout, pour plusieurs, le temps des Fêtes demeure une période particulière, voire féérique. En effet, tous nos sens sont en éveil, interpellés. Nos yeux sont charmés par les décorations plus éblouissantes et étincelantes les unes que les autres, par la parenté, les amis parés de leur plus

beaux atours. Nos oreilles sont bercées par les cantiques qui nous ravissent au-delà du temps, vivifiées par les meilleurs succès de l'année. Notre odorat est stimulé par les odeurs alléchantes des différents plats, par les parfums et après-rasage des convives. Nos papilles gustatives sont «excitées» par les mets appétissants, les desserts et les gâteries affriolants, les vins et les petits «drink» parfois trop enivrants.



Les fêtes sont l'occasion de nourrir l'amitié autant que le corps. Des gens qui ne se voyaient plus en raison de disputes, recommencent à se fréquenter, à se réconcilier grâce à la «magie de Noël». Sous la poussée de l'amitié, du pardon et du retour aux sources, de vieilles rancunes s'estompent. Elles font place à la bienveillance. C'est le temps d'exprimer la joie d'être ensemble et de se souhaiter de la santé et une magnifique année à venir.



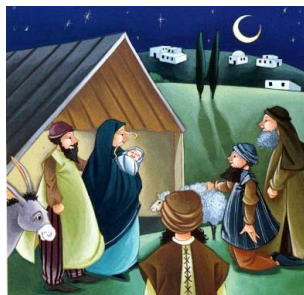
À la venue des Fêtes, nos pensées vont aussi aux plus démunis; notre cœur s'éveille au sens du partage, à l'entraide. On s'implique un peu, donnons de l'argent, du temps afin d'apporter aide et réconfort aux

personnes sans abris, aux aînés, aux malades, aux personnes seules.

La période des Fêtes revêt donc le sens qu'on veut bien lui accorder; il n'en tient qu'à nous de faire de cette période un moment heureux, bien à nous, à notre façon! Et si celles passées ne l'étaient pas, il s'agit de briser avec les «mauvaises» habitudes et de faire de nouveaux choix afin d'en profiter.

Symbolisme de la crèche de Noël

Les premières crèches de Noël sont une tradition arrivée en Occident avec Saint-François d'Assise au 13^{ème} siècle. A partir de cette initiative, on se met à faire des crèches pour Noël dans les églises. Les



crèches familiales apparaissent au 17^e siècle pour se développer au 18^e. Cette crèche va comporter les personnages qui figurent dans les évangiles de l'enfance : Marie,

Joseph, l'Enfant Jésus, les bergers et leurs moutons. Les santons apparaîtront en Provence dans le même temps.

L'âne et le bœuf apparaissent aussi dans les crèches et pourtant on n'en parle pas dans les évangiles reconnus par l'Église. Par contre, l'âne comme le bœuf sont présents dans l'Ancien Testament : l'âne est l'animal fidèle à son maître alors que le peuple de Dieu lui est infidèle. C'est la monture sur laquelle Jésus a voulu entrer dans Jérusalem le jour des Rameaux. Dans Isaïe, le bœuf reconnaît aussi son créateur. Animal des travaux difficiles, il porte le joug, il porte le bois et à la fin de sa vie, est sacrifié pour le repas. Jésus, dans sa passion, porte le bois pour monter au calvaire.

Il est d'usage d'installer sa crèche le premier dimanche de l'Avent, ou pour la Saint-Nicolas ou pour le dernier dimanche avant Noël. La crèche reste normalement dans nos maisons jusqu'au 2 février, date de la présentation de Jésus au Temple. Entre-temps, les Rois mages sont arrivés le 6 janvier, jour de l'Épiphanie.

L'origine des Rois mages est aujourd'hui encore obscure. On les dits savants, riches mais errants. Une chanson populaire raconte comment les Rois mages sont venus d'Afrique. Pour l'Évangile, ils arrivèrent de l'Orient. Melchior offre de l'or, symbole de la Royauté, Baltazar de l'encens, symbole de la divinité du nouveau-né et Gaspar de la myrrhe, symbole de la souffrance rédemptrice de l'homme à venir. Certains vont associer à l'or, la Lumière et la Vie, à la myrrhe, la mort et les ténèbres et à l'encens, l'image de l'éternité. (Extrait/ résumé de [www.?](http://www.?.))



Nos plus belles fêtes

Lorsque j'étais petite, j'adorais décorer le sapin avec mes frères. Puis, mon plaisir était de regarder les films de Noël à la lumière du sapin. Et là, je m'imaginai comme dans les films que je voyais que ma vie d'enfant triste et apeurée se transformerait en une vie agréable, heureuse, pleine de joie. Et l'espace d'une heure ou deux, je me sentais radieuse, réconfortée. Je me disais que cette année-ci, peut-être que le père Noël accepterait de ne pas m'apporter de cadeau matériel mais de m'offrir un nouveau papa tout respectueux. Ce Noël est arrivé que très tard. Je me disais qu'il avait beaucoup à faire... qu'il y avait de nombreux enfants qui subissaient un sort pire que le mien, sans rien à se mettre sous la dent, à ne pas avoir de toit, ni de parent, à vivre la guerre... *Marie*

Je ne me souviens pas de mes Noëls lorsque j'étais enfant. En fait, je ne me souviens pas très bien de mon enfance... plusieurs bouts ont disparus de ma mémoire. Mes plus belles Fêtes, ce sont celles que je passais, adolescent, au chalet d'un ami. J'avais plaisir à me promener dans la nature, à respirer le grand air. Nous allions faire de la raquette, du ski de fond et du ski alpin. De retour au chalet, nous nous retrouvions devant un bon feu de bois à jaser. Ce sont de bons souvenirs. *Alain*

Mes plus beaux moments des Fêtes, furent les Jours de l'An passé chez l'oncle de mon conjoint. Là, à la ferme, je me retrouvais dans l'univers imaginaire mais bien réel des Noël d'autrefois. Nous étions accueillis, dans la véranda parsemée de bottes, manteaux, chapeaux et mitaines, par des gens au grand cœur, des sourires chaleureux, des souhaits sincères, l'odeur du poêle à bois et de la cuisson. Tous nos sens étaient interpellés. Pendant que nous, adultes, discussions au salon devant un bon feu, les enfants allaient jouer dehors, glisser, faire des bonhommes de neige, se promener dans les bois, faire du ski-doo ou se promener en calèche ; il y en avait pour tous les goûts. Parfois certains d'entre nous, moins jeunes, se laissaient tenter à aller au dehors histoire de revivre jeunesse l'espace d'un moment. De retour à l'intérieur, un festin nous attendait; les produits de la ferme durement gagnés se faisaient déguster, apprécier. L'hospitalité durait deux jours où tous, à tour de rôle, mettions la main à la pâte. Aux souvenirs de ces merveilleux moments, une douce joie m'habite à nouveau. *Anne*

Pour moi, le temps des fêtes n'est pas une période d'heureux souvenirs. C'est une période où je subissais de nombreuses agressions. Malgré cela, il y a des périodes des Fêtes qui me sont particulièrement chères. La première lorsque je fus hospitalisée. Eh oui, j'avais enfin congé! Mais plus encore, j'ai rencontré à l'hôpital des enfants atteints de leucémie, brûlés, malades qui se battaient avec courage pour leur vie. Et cela m'a encouragée à tenir bon. Mon deuxième Noël inoubliable fut celui passé dans mon premier appartement, enfin CHEZ MOI, en sécurité! Et un autre, mémorable, fut celui où j'ai tenu dans mes bras mon enfant. Je fondais alors ma propre famille, un avenir plein de promesses se dessinait. J'anticipais alors avec joie tous les autres Noël qui suivraient en leur compagnie. *Amélie*

A vrai dire je ne me souviens pas vraiment d'un beau Noël quand j'étais petite. C'est seulement lorsque j'ai eu mon premier bébé que j'ai retrouvé ma propre âme d'enfant. La joie de décorer un sapin et faire la crèche de Noël pour voir ses yeux s'émerveiller, la magie que Noël procurait dans son cœur me redonnait le goût de célébrer cette fête devenue fade dans ma vie. Et j'ai réalisé que Noël était une fête familiale mais que je n'avais pas besoin d'avoir les oncles, les tantes, les grands parents... j'avais juste besoin de ma petite famille, mon mari, ma fille et moi pour l'apprécier. Maintenant, j'ai deux enfants et j'ai hâte au premier décembre décorer le sapin avec ma fille car je sais que la magie de Noël va apparaître dans ses yeux et par conséquent dans les miens. *Carole*

Un élément déterminant de notre vie

L'estime de soi



L'estime de soi est la **conscience de la valeur qu'un individu s'accorde globalement ou se reconnaît dans différents domaines**. Ce n'est pas la valeur qui est en cause, mais bien la conscience de celle-ci. Il y a beaucoup d'individus qui font preuve de belles et grandes qualités, qui manifestent beaucoup de compétence et de talent, mais qui, n'en étant pas conscients, ressentent une faible estime d'eux. La clé de l'estime de soi se trouve dans le processus de « conscientisation ». **Elle consiste en la représentation affective qu'on se fait de soi-même par rapport à ses qualités et habiletés ainsi qu'en la capacité de conserver dans notre mémoire ces représentations de manière à les actualiser et à pouvoir surmonter des difficultés, relever des défis et vivre de l'espoir.**

Le développement de l'estime

La source première de l'estime de soi réside dans une relation d'attachement. Un individu qui s'est senti aimé ou qui se sent encore aimé peut se dire qu'il est aimable et qu'il possède une valeur propre. On ne naît pas avec une image de soi toute faite. Les enfants apprennent d'abord à se voir dans les yeux des personnes importantes pour eux : parents, frères et sœurs, enseignants et amis. L'estime de soi est donc subordonnée à la qualité des relations qu'un enfant tisse avec les personnes significatives à ses yeux. Elle se développe à partir des rétroactions positives exprimées par ces personnes. Ces dernières, en soulignant ses réussites, confirment l'enfant dans sa valeur. À l'inverse des propos ou des jugements négatifs peuvent détruire l'image que cet enfant a de lui-même. **La source de l'estime de soi est donc extérieure à l'enfant.** Avec le temps, en recevant régulièrement des rétroactions positives, l'enfant intériorise une bonne estime de lui-même qui sera nourrie par la conversation qu'il entretient avec lui-même et dont le contenu est positif ou négatif.

C'est vers 7 ou 8 ans, avec l'apparition de la pensée logique, que l'enfant devient capable de récupérer les images de soi positives qui proviennent de ses expériences passées et de les intégrer afin de constituer son estime de soi. Il peut faire une évaluation globale de sa valeur personnelle et il peut aussi estimer sa valeur dans chacun des domaines de sa vie, selon ses critères personnels ou selon ceux des personnes qu'il juge importantes.

Mais l'estime de soi n'est pas un élément statique, figé en soi. Chaque personne verra son estime fluctuer de bien des façons au cours de sa vie. Chaque passage de la vie amène son lot d'amélioration et parfois de détérioration de l'estime. Les expériences de vie jouent positivement ou négativement par rapport à notre perception de nous-même en fonction du parcours de vie que nous traversons.

L'estime de soi devra donc être régulièrement réactivée pour garder sa valeur.

Les composantes de l'estime de soi

Selon plusieurs auteurs, l'estime de soi se bâtit à partir des sentiments suivants: le sentiment de **sécurité/confiance**, le sentiment d'**identité** (de connaissance de soi), le sentiment d'**appartenance** et le sentiment de **compétence**. Certains y ajoutent le sentiment de **détermination** qui favorise la poursuite de buts et le sentiment de réussite.

Toute personne, enfant ou adulte, doit d'abord ressentir une sécurité exogène (ou extérieur). **Celle-ci se change progressivement en sécurité endogène** /suite p. 12

Indicateurs d'une saine estime de soi

- La capacité de donner priorité et d'exprimer ses propres besoins.
- La croyance de mériter le succès et les belles choses de la vie.
- La reconnaissance de ses forces et de ses limites.
- L'intégrité personnelle.
- La confiance en soi et aux autres.
- La faculté d'adaptation.
- Le sens des responsabilités.
- La maîtrise de soi.
- La capacité d'entretenir des relations amicales et sociales harmonieuses
- L'aisance à recevoir la critique et les compliments.
- L'aisance à faire des compliments et à se réjouir du succès des autres.

Une estime de soi équilibrée aura pour effet :

- D'augmenter votre résistance au stress;
- De décupler vos énergies pour mieux gérer et surmonter les obstacles;
- De persévérer dans la poursuite de projets;
- D'assurer de meilleures relations interpersonnelles.

Tout individu doté d'une bonne estime de lui-même sait se faire respecter, se sent en charge de sa vie, se l'approprié et en jouit

Extrait/ résumé de 1)Duclos, Germain, L'estime de soi, passeport pour la vie, Hôpital Sainte-Justine 2)Lévesque, Aline, Guide de survie par l'estime de soi, Un monde différent, 2000



L'estime de soi (suite de la page 11)

ou intérieure) et se transforme avec le temps en attitude de confiance face à soi et aux autres. C'est à partir de cette attitude de confiance que la personne peut se permettre d'envisager l'avenir avec espoir.

Grâce aux rétroactions des personnes de notre entourage, nous apprenons depuis l'enfance à nous connaître, à définir nos caractéristiques physiques, nos besoins, nos sentiments ainsi que nos capacités physiques, intellectuelles et sociales. C'est cet ensemble d'éléments qui constitue le concept de soi. Celui-ci se transforme peu à peu en un sentiment d'identité, à partir duquel se développera l'estime de soi.

Le sentiment d'appartenance est le sentiment de satisfaction que nous ressentons à faire partie d'un groupe, petit ou grand (famille, école, travail, équipe sportive, etc.) **avec lequel nous entretenons des liens.** Ce sentiment se développe enfant lorsque nous nous sentons estimé par les autres, qu'on nous signale que nous sommes unique et que nous apportons une contribution importante à l'ensemble du groupe. L'estime de soi sociale ou la valeur qu'une personne s'attribue sur le plan social se développe par la socialisation et se concrétise par l'appartenance à un groupe.

Le sentiment de compétence fait le lien avec la conscience que nous avons de nos capacités. Les compétences réfèrent à nos habiletés et à nos connaissances, à tous nos acquis. L'estime de soi est tributaire des expériences passées. Se souvenir de ses succès et d'avoir fait preuve de compétences dans certains domaines permet d'avoir foi en soi et d'espérer une réussite dans la poursuite d'un objectif. L'anticipation du succès constitue le fondement de la motivation et de la détermination.

L'évaluation de son estime personnelle

Des auteurs déterminent trois composantes qui permettent d'évaluer la qualité de l'estime de soi chez une personne :

- Le regard qu'elle porte sur elle-même (son « être ») et sur son agir (son « paraître »). Donc, **se voir**.
- Le dialogue intérieur qu'elle entretient sur elle-même touchant son être et sa performance. Donc, **s'entendre**.
- Les sentiments qu'elle vit par rapport à elle-même et aux fruits de son action. Donc, **s'aimer**.

L'affirmation de soi

L'estime de soi résulte de l'activité mentale sur soi-même alors que l'affirmation de soi est l'expression de cette activité sur son entourage; **elle est le prolongement et la manifestation concrète de l'estime de soi.** Elle consiste à extérioriser son monde intérieur, celui de ses images, de son dialogue intime, de son « senti », de ses pensées, de ses besoins et de ses valeurs, de ses aspirations spirituelles, à chercher une façon appropriée de leur donner une réalité.

L'affirmation de soi ne peut être isolée de la dynamique de la communication dont elle constitue un élément. Elle fait partie d'un échange constant avec un ou des auditeurs qui réagissent à notre message. **Une affirmation correcte de soi demande de se montrer le plus cohérent et le plus honnête possible avec son vécu** (pensées, émotions, valeurs, convictions, etc.), **tout en tenant compte du contexte social.** Pratiquer l'affirmation de soi, c'est signifier notre refus de dissimuler ce que nous sommes, c'est chercher à se respecter. En s'affirmant, on se connaît mieux d'abord grâce aux réactions d'autrui, puis grâce à nos propres réactions.

Formes d'expression de l'affirmation de soi

L'affirmation de soi peut prendre différentes formes :

- « Soigner » son apparence physique et adopter une « bonne » posture;
- Manifester son droit d'exister;
- Demander ce dont on a besoin;
- Se choisir en priorité
- Exprimer ses émotions et sentiments;
- Défendre ses convictions, remettre en question une décision/l'autorité;
- Négocier;
- Se faire valoir;
- Apprendre à accepter et à refuser des marques d'attention et d'affection;
- S'exprimer en public.

L'affirmation de soi se manifeste aussi par divers mode d'expression (verbales, écrites, manuelles, intellectuelles, corporelles, artistiques) choisies librement par la personne selon son identité et son style unique et personnel.

Extrait/ résumé de 1) Monbourquette, Jean, De l'estime de soi à l'estime du Soi, Novalis/Bayard, 2002 2) Branden, Nathaniel, Les six clefs de la confiance, Éd. J'ai lu, 1995 3) Duclos, Germain, op. cite

DROIT de PAROLE

MESSAGE AUX CONJOINT(E)S :

PRENEZ SOIN DE VOUS

On ne peut aider quelqu'un si cette personne ne commence pas par s'aider soi-même. C'est vrai pour toute forme de dépression, c'est aussi vrai, je pense, pour les traumatismes d'ordre sexuel. La victime doit se recréer un espace à soi, même indépendant de sa compagne ou de son compagnon éventuel(le). Cela est difficile. Pour moi, le premier obstacle est de dépasser la perception que j'ai d'être un monstre, d'être le "violeur" de ma mère, un homme comme les autres, qui "ne pense qu'à ça". Ceci dit, rien n'est impossible. J'ai une compagne formidable qui m'a aidé à me mettre face à mes réalités, même si ce n'est pas toujours simple. Je comprends les conjoints et les conjointes: eux aussi souffrent de notre situation, et un conseil à leur endroit que j'ai trouvé dans la littérature est de **veiller à eux-mêmes avant tout** car, s'ils devaient tomber eux-mêmes dans la dépression, non seulement ils n'aideraient pas leur compagne ou leur compagnon, mais ils risqueraient d'amplifier un sentiment de culpabilité chez la victime. De plus, deux personnes finiraient par couler au lieu d'une et, si des enfants entrent en jeu, c'est ce qu'il faut éviter. Alors, pour votre propre bien et, indirectement, pour contribuer à celui de votre conjointe ou de votre conjoint, **pensez à vous-mêmes et protégez-vous de nos malaises.**

Philippe

(Témoignage sur aivi.com)

Piètte opinion de moi-même... À quand la fin?

À travers l'inceste, je n'ai pas appris à m'aimer. Je me demandais sans cesse ce que je faisais de mal pour qu'il m'agresse, qu'il soit ainsi fâché contre moi, qu'il ne puisse m'aimer. Alors, je cherchais à être la plus aimable possible, la plus parfaite... et malgré toute l'énergie que j'y mettais ce n'était pas suffisant (c'est du moins ce que je me disais!) car les agressions continuaient. Aujourd'hui adulte, je m'investis encore au maximum et lorsque cela ne fonctionne pas, je me sens encore coupable, j'ai toujours l'impression de ne pas en faire suffisamment ... comme lorsque j'étais jeune. Après les agressions, je vivais du dégoût envers moi-même; son odeur s'imprégnait sur moi. J'avais l'impression que tout le monde me sentait (même si je me lavais ou plutôt me « sablais »), devinait ma situation. Je me tenais donc loin de tous, honteuse, avec la sensation d'être souillée, avec la peur de les « contaminer ». Je me sentais toujours différente, « anormale » de par ce que je vivais, ressentais. Je n'ai donc pas développé une image positive de moi-même. Et cette perception de moi, même si je sais rationnellement qu'elle n'est pas juste, perdure. Je me sens souvent « pas bonne », inadéquate; je n'arrive pas à intégrer, à m'approprier les éléments positifs de ma personnalité, les talents et compétences que j'ai développés. C'est comme si cela demeure continuellement à l'extérieur de moi, étranger à moi, comme appartenant à quelqu'un d'autre. Quand vais-je réussir à avoir une meilleure perception de moi, à la sentir de l'intérieur? Comment faire?

Mélanie

L'ENFANT SOLDAT

**Il est là, il a toujours été là,
Même quand il était démuni, fragile et aussi blessé
Mais pourtant il n'a jamais pleuré même s'il avait peur
Il n'a jamais crié malgré qu'il avait mal**

**Il était toujours là, comme un petit soldat.
Avec le temps, j'ai pris ses forces pour des faiblesses
Et il m'a fait honte alors je lui ai tourné le dos.
Je voulais l'oublier, il fallait l'oublier,
oublier même ce qui s'était passé.**

**Les années ont défilé, dix, vingt puis trente
Et là une explosion de souvenirs douloureux
que j'avais réussi à endiguer malgré les nombreuses
fuites, ont refait surface.**

**J'étais seul devant moi, j'ai pleuré car j'avais peur,
J'ai crié parce que j'avais mal.
Le petit soldat lui, était là
Mais, cette fois il était non pas face à moi
mais au coté de moi.
Il ne m'a jamais abandonné.
Il me suivait dans mes nombreuses tentatives de survie
Depuis toutes ces années.**

**Il m'a prit la main et m'a dit;
Elle t'aime, elle comprendra, elle sera ton premier pas.
Après il te faudra en parler, encore et encore mais aussi
Tu auras à écouter; tu apprendras.**

**Tu apprendras qu'on ne peut jamais oublier le passé
Mais tu pourras quand même être aidé, être aimé,
Même qu'on finit par réussir à s'aimer,
Tout dépend de toi, de nous.**


**Je regarde ma main elle est vide, le petit soldat est parti,
Pas très loin je le vois qui ramasse ses jouets, son innocence.
Le petit soldat était redevenu un enfant.
Il sait que je ne suis plus seul maintenant,
Il me dit au revoir d'un signe de la main, et s'en va.**

**Hé! Petit soldat que je lui dis,
Il s'arrête se retourne et me dit
Je m'appelle Lionel ne l'oublie pas,
au revoir et sois heureux.**

Lionel O. Guyon
Deuil de mon enfance mars 2007



PLAISIRS : Cuisiner et recevoir



Je cuisine pour les miens depuis plus de 45 ans et je dois avouer que c'est un plaisir grandissant car avec l'âge et le départ des enfants c'est devenu une façon de choyer à ma guise ceux que j'aime. J'aime me préparer à l'avance, savoir qui viendra, leurs restrictions alimentaires, je pense aux enfants et je prépare le menu selon chacun en m'assurant de leurs goûts : sont-ils végétariens? ont-ils des allergies à des produits alimentaires? Recevoir m'apporte des expériences toutes différentes les unes des autres. J'aime tout ce qui entoure la préparation de ce souper, le choix des plats qui vont du traditionnel à mes spécialités mais mon plus grand plaisir est de les voir tous réunis à la table. J'aime décorer la table, créer l'ambiance dans la maison selon l'occasion (anniversaires, St-Valentin, Noël, Pâques, souper d'amoureux avec mon mari). J'ai alors l'impression de faire quelque chose pour moi et pour quelqu'un.

Denise

Pour moi, le plaisir de cuisiner et de recevoir va de pair avec le plaisir de surprendre et de faire découvrir. Je m'investis presque autant dans la planification de la fête que dans la préparation des aliments. J'aime planifier un menu qui contiendra des éléments de surprise : un potage aux couleurs ou saveurs inhabituelles, une viande que l'on ne retrouve pas souvent dans son assiette (autruche, bison, cerf), un légume qu'on n'a jamais goûté (topinambours, okra, patates bleues) un fruit surprenant que l'on découvre (fruit dragon) ou un dessert devant lequel les petites nièces s'exclameront de joie (gâteau en forme de sapin, de renne au nez rouge, de Père Noël, biscuits de pain d'épices, etc). Ça peut aussi être un repas thématique : un menu et une décoration de table aux couleurs blanche, verte et rouge pour Noël, blanche, rose et rouge pour la St-Valentin, verte pour la St-Patrice ou jaune et rose pour Pâques ; un menu aux saveurs typiques d'un pays qu'on accompagne de vin et de musique du pays en question. De plus, la recherche pour découvrir les recettes nécessaires à la réalisation du repas me font découvrir plein de choses intéressantes et alimentent mon imaginaire. Enfin, les commentaires que ces « surprises » suscitent animent les conversations et engendrent le rire. Il n'en faut pas plus pour que les gens se sentent heureux et pour créer une atmosphère de fête et de plaisir. Alors, amusez-vous bien avant, pendant et après le repas!

Ginette

Depuis que je suis toute petite, j'ai toujours aimé cuisiner, surtout les desserts, mais c'est depuis que j'ai eu mon premier enfant que je me suis vraiment mise à cuisiner. La cuisine m'apporte beaucoup de joie car ça me permet de partager et de donner de la douceur. J'ai commencé à doubler ou tripler mes recettes pour en donner à mon entourage. Puis par nostalgie, j'ai cherché des recettes de mon enfance pour retrouver le goût de ces pâtisseries que j'aimais tant mais que je ne pouvais trouver dans le commerce. J'aime donner et je trouve que cuisiner est très valorisant. Vous voyez vos proches qui savourent les plats ou gâteaux dans lesquels vous avez mis un peu de vous et leur appréciation vous donne un gros "boum" au coeur. Maintenant ma fille a 3 ans et elle m'aide à faire les gâteaux (tourner le mélange à pâte, casser les oeufs) et je peux voir dans ses yeux qu'elle aime ça... elle est fière d'avoir accompli quelque chose et elle partage avec plaisir. Dès qu'elle voit de la farine ou des oeufs, elle frappe des mains de joie, ce qui me ravit.

Carole

Des repas en toute simplicité

On a souvent tendance, lorsqu'on reçoit pendant les Fêtes, à en faire tout un « plat » alors que tout pourrait être beaucoup plus simple.

Plusieurs options s'offrent à nous : tout préparer, faire appel à un traiteur ou opter pour une solution mitoyenne : demander à vos convives de participer en apportant un plat, acheter certains plats surgelés raffinés ou commander certains plats chez un traiteur ou dans un magasin d'alimentation.



... innovateurs

Comme ça n'arrive qu'une fois par année, **vous pouvez opter pour un repas traditionnel mais vous pouvez aussi réinventer les classiques** : présentez un autre type de volaille (oie, canard, faisan, pintade) agrémenté d'une farce plus particulière (aux marrons, aux noix, aux pommes et canneberges, etc.), servez des pâtés de viandes sauvages ou d'autruches, remplacez les légumes traditionnels par des légumes apprêtés différemment (pommes de terre gratinées, purée des Fêtes, brocoli au coulis de poivrons rouge, pois verts au sésame et basilic, choux de Bruxelles aux agrumes, asperges et carottes aux pistaches). Si la tradition ne vous excite plus, **vous pouvez également innover en servant d'autres types de mets** : charmez vos invités par un menu asiatique, italien, grec, portugais, mexicain, scandinave, etc. ou encore proposez un trio « fondus » (fromage, bourguignonne ou chinoise, chocolat), servez des fruits de mer... **laissez vos papilles gustatives et votre imagination vous guider! La nouveauté a parfois bon goût!**

... et santé¹⁻²

La nourriture riche et excessive du temps des fêtes peut déstabiliser le système digestif. Voici des aliments qui peuvent aider à rétablir l'ordre et donc à inclure dans votre assiette en cette période: 1) **Les grains entiers** comme l'avoine, le riz brun, le blé entier, l'orge et même le maïs soufflé favorisent la digestion en stimulant l'action de bactéries bienfaitrices et en étant une source de nombreux magnésium) 2) **le gingembre** est un anti-inflammatoire et nutriments (fibres, vitamines B, antioxydants, fer, un antinauséux naturel et 3) **les probiotiques** (certains yogourt, Kéfir, BioK, miso) apportent des bactéries aidantes qui se trouvent naturellement dans notre système digestif. De plus, **les nombreuses occasions de socialiser pendant les Fêtes nous prédisposent à côtoyer différentes personnes et donc à être en contact avec de nombreux microbes.** Voici quelques aliments utiles à votre système immunitaire que vous pouvez intégrer à vos recettes, à vos menus: 1) **l'ail**, pour ses propriétés antibactériennes, antifongiques et antivirales, 2) **les agrumes** pour leur apport en vitamines C, A, B6 et E et leurs minéraux (magnésium, potassium) 3) **les fruits et légumes au contenu élevé en bêta-carotène** (carottes, patates douces, épinards, etc.) qui contribue à stimuler les réactions de défense de l'organisme contre les antigènes 4) **les aliments riches en sélénium** (ail, algues, fruits de mers, saumon, thon, etc.- qui sont de puissants antioxydants) **et en zinc** (algues, céréales à grains entiers, champignons, fruits de mer, etc. -qui collaborent à la guérison des tissus lésés) et 5) **le thé vert** pour ses puissants antioxydants.

Extrait/ résumé de 1)De belles festivités en toute immunité, Vitalité Québec, Nov./déc. 2009 2) Défendez-vous et Soulagez votre estomac, Inspirés, Hiver



BABILLARD

Si vous désirez recevoir *Délivrance* par courriel, faites-en la demande en écrivant à :

revuedelivrance@hotmail.com

N.B. : Suite à une information d'une lectrice, je peux maintenant assurer la confidentialité de votre adresse courrielle.



JOYEUX NOËL

ET

BONNE ANNÉE



Dans le prochain numéro

- ❄ Émotions et frontières
- ❄ La peur paralysante, la peur aidante
- ❄ Exprimer sainement notre colère
- ❄ Retrouver la joie
- ❄ Manger ses émotions
- ❄ Nourrir notre Terre intérieure
- ❄ Charte personnelle des droits et libertés
- ❄ Découvrir sur le WEB

Pour retrouver notre poids santé :

L'auto-régulation alimentaire



Cocktail de Noël



Potage aux poireaux



Dinde farcie



Truffles



Bûche de Noël

🔗 Version

informatisée :

Recettes hivernales
(www.deli-recettes.skyrock.com)

Extrait /résumé de
Guevremont, Guylaine
et Lortie, Marie-Claude,
Mangez!, Les Éditions La
Presse,

Certaines personnes semblent ne jamais avoir de problèmes de poids, pouvoir manger tout ce qu'elles désirent sans engraisser. En fait, ces « minces naturels » mangent quand ils ont faim. Ils mangent ce qu'ils aiment et ne se privent jamais totalement des choses qu'ils apprécient, que ce soit des frites ou du chocolat. Comme ils détestent l'impression d'avoir trop mangé, ils arrêtent de manger dès qu'ils se sentent rassasiés. En quelques mots, **ils écoutent leur signal de faim et leur sensation de satiété pour savoir quand manger et quand arrêter.** En écoutant leur corps, instinctivement, ils mangent exactement ce dont ils ont besoin pour se maintenir au poids que la nature leur a choisi : leur poids génétique.

Le fait de renouer avec une alimentation axée sur la faim et la satiété n'aide pas seulement à perdre des kilos. **Cette façon on ne peut plus naturelle de manger redonne aussi la liberté.** On peut accepter les invitations à manger chez des amis, on peut aller à des dîners d'affaires, on peut se payer un week-end de bonne bouffe avec les amis, sans problèmes. On peut partir en voyage et profiter des bonnes choses que l'on découvre sans craindre l'accumulation des kilos au retour. **Manger à sa faim se fait dans toutes les situations.**

La faim permet de mesurer avec une immense précision, au jour le jour, ce dont notre corps a besoin. En réalité, la faim nous dérouté, car elle nous empêche de manger exactement ce que notre tête nous dicte ou encore ce que les livres, la télé et les régimes nous prescrivent, même si ceux-ci n'ont aucune idée des besoins précis de notre corps. **La bonne nouvelle, c'est que si vous commencez à écouter attentivement votre signal de faim et votre sensation de satiété vous pourrez atteindre votre poids génétique ou d'équilibre** tels les minces naturels et garder cette taille tout en mangeant sans restriction. Les kilos ne s'envoleront pas à la vitesse de l'éclair; la perte sera lente et graduelle. Certaines personnes perdent du poids régulièrement, d'autres doivent attendre quelques mois (trois mois, six mois, huit mois...) avant que le processus ne s'enclenche. Mais ce sont les vraies graisses qui fondent doucement quand le corps a compris qu'il n'a plus à s'accrocher à ses réserves.

L'autorégulation alimentaire, ou la capacité de savoir et de choisir instinctivement et précisément ce dont nous avons besoin comme nourriture, n'est pas une approche nouvelle. Cette approche, basée sur le respect de la faim et de la satiété, n'est pas unique, ne date pas d'hier et est appuyée par les travaux de nombreux chercheurs et cliniciens en psychologie, en nutrition, en médecine et en santé publique. Aux États-Unis, des chercheurs travaillent sur cette approche depuis les années 70, mais elle est revenue à l'avant-plan depuis que l'épidémie d'obésité est particulièrement criante. Au Québec, dans les années 80, un groupe aujourd'hui appelé « Équilibre » a commencé à travailler avec une telle approche pour aider à prévenir et à diminuer les problèmes de poids. En France, deux médecins et nutritionnistes, le Dr Jean-Philippe Zamati et le Dr Gérard Apfeldorfer, travaillent aussi en ce sens depuis plusieurs années. Ils en sont venus à la conclusion que non seulement les régimes amaigrissants et autres diètes alimentaires remplis de privation et de principes supposément santé et minceur ne fonctionnent pas à long terme, mais qu'ils contribuent plutôt à la prise de poids et au détraquage complet de notre alimentation.



Se Soigner par les Plantes*

Pour vous aider à vous soulager des inconvénients, des « petits excès » des Fêtes qui pourraient survenir, je vous propose ces remèdes naturels afin de vous remettre sur pieds le plus rapidement possible.

Remèdes homéopathiques

PROBLÈME	SYMPTÔMES	AMÉLIORÉ/AGGRAVÉ	PRODUIT
Brûlures	Peau rosée avec gonflement	Amélioré par les compresses froides	Apis
	Peau rouge, gonflée, sensible		Belladonna
	Petites cloques	amélioré par la chaleur, le mouvement	Rhus toxicodendron
	Grosses cloques		Cantharis
	Peau rouge, brûlure plus étendue, prurit intolérable	Aggravée par les compresses froides	Urtica urens
Ballonnements (flatulences)	À l'estomac, sensation de constriction au creux de l'estomac, essoufflement	Amélioration par des rots	Pommade de calendula à appliquer localement Carbo vegetabilis
	Sous le nombril	Amélioré par l'émission de gaz	Lycopodium
Maux de tête/migraine			MAUX DE TÊTE ET MIGRAINE de Homéocan
Prise de poids			MINCEUR de Homéocan
Troubles du sommeil	Par abondance d'idées, émotion joyeuse, abus de café, excitation		Coffea
	Excès d'alcool, de café, de drogue, réveil vers 4h du matin, irritabilité, colère au lever		Nux vomica
			INSOMNIE de Homéocan

Phytopharmaceutiques (teintures-mères, infusions)

Digestion difficile : gingembre, mélisse (I-liée à la nervosité), chardon béni (T), menthe poivrée, pissenlit (I-T), DIGESTHÉ (I), ESTOMIX (T), HÉPATIX(T)

Fatigue : Avoine (I-T), gingembre (I-T), ginseng (T), ortie (I-T), ÉNERGITHÉ (I), RÉSISTHÉ (I), CALMIX (T-stress, fatigue nerveuse)

Maux de tête : grande camomille (T-I), mélisse (T), RELAXATÊTE (I)

Troubles du sommeil : SOMMEILLETHÉ(I)

Huiles essentielles**

Brûlure : Lavandula angustifolia et mentha x piperita- quelques gouttes sur la brûlure aux 2 minutes jusqu'à diminution de la douleur

Digestion difficile : Mentha x piperita, daucus carota (foie), elettaria cardamomum (intestin irritable, gaz), ocimum basilicum (émotif- calmant), zingiber officinalis (nausées) – quelques gouttes sur le ventre ou 5 gouttes dans 1/2 c. à café d'huile végétale

Fatigue : Picea mariana- Quelques gouttes sur les surrénales 2 à 3 x/j.

Maux de tête : mentha x piperita. Application sur le front et /ou les tempes.
(Attention aux yeux)

* Si vous avez des problèmes de santé ou si vous prenez des médicaments, assurez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien qu'il n'y a pas de contre-indication à utiliser ces produits.

** Voir test d'allergie et contre-indications (grossesse, enfant) dans la parution Hiver 2009.

Extrait/résumé de 1) Horvilleur, Alain dr., Guide familial de l'homéopathie, Hachette, 1981 2) Boisvert, Michel, Votre santé, c'est votre affaire et La santé au naturel, Homéocan 3) Rebattu, Myrtille, L'aromathérapie au secours de vos « bobos », Hunzaroma 4) Provost, Marie, Les plantes médicinales-leurs usages, La clef des champs

L'HIVER EN HARMONIE avec NOTRE NATURE

Dans son livre « Les cinq saisons de l'énergie », Isabelle Laading nous sensibilise aux principes de la santé chinoise plusieurs fois millénaires. Ceux-ci contribuent à entretenir les équilibres élémentaires de notre corps et à renforcer nos capacités d'auto-guérison par des gestes simples au quotidien. Dans les moments de grand stress, d'émotions intenses, notre système

Dans la médecine chinoise, l'hiver est associé à l'élément EAU, aux méridiens (trajet d'énergie) des reins (fig. 1) et de la vessie, à la peur (dont les antidotes sont le courage et la volonté), au froid et à l'alimentation salée. Cette saison marque la fin du cycle annuel, exprime la manifestation du yin maximum caractérisée par l'intériorité, l'involution, l'introversion, le silence et la lenteur.

Cette période nous incite à savourer le confort de la maison et à **réduire nos activités au minimum**; la journée professionnelle suffisant amplement. C'est le temps parfait pour se blottir sous la couette, se plonger dans la lecture, l'étude, pour pratiquer la méditation, flâner et rêvasser. L'eau étant présente symboliquement, elle encourage un long bain immergé dans la mousse et bercé par une musique douce.

YIN	YANG
Terre	Ciel
Lune	Soleil
Nuit	Jour
Féminin	Masculin
Réceptivité	Créativité
Passivité	Activité
Vide	Plein
Lenteur	Rapidité
Intérieur	Extérieur
Inspiration	Expiration
Inconscient	Conscient

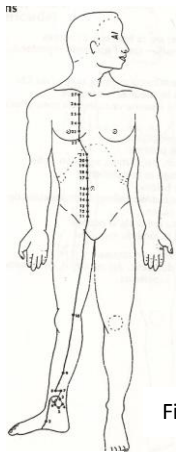


Fig. 1



Fig. 2

Le froid, associé à l'hiver, a comme propriétés de contracter, ralentir et figer. En médecine chinoise les pathologies induites par le froid seront les douleurs sourdes par le ralentissement de la circulation de l'énergie et du sang, ou bien les nausées, les ballonnements dus à la lenteur de la digestion. La déficience des reins engendre des douleurs lombaires et aux genoux, des problèmes urinaires ainsi que des symptômes concernant les oreilles ou les dents. Une faiblesse des reins se caractérise aussi, sur le plan vocal, par une voix faible, peu timbrée. **Il est donc capital d'entretenir la chaleur interne, notamment en couvrant les reins, les pieds et le sommet du crâne.**

L'ouïe est la faculté sensorielle qui soutient l'énergie des reins. Si le verbe, le chant ou la musique et les sons nourrissent l'énergie de cet organe, le bruit l'agresse. Toutes les musiques de fonds imposées dans les magasins, restaurants, entraînent fatigue et irritabilité et perturbent les facultés mentales (mémoire, concentration). Il est possible de nourrir le rein par des sons graves (tambour, violoncelle). La frappe au sol par le pied dans les danses folkloriques stimule l'organisme en entier, favorise l'enracinement, active le point 1 rein (fig. 2), situé entre les pommettes de la plante des pieds.

On associe la position debout à l'élément EAU, et par conséquent, aux reins. Si la station debout correcte nous permet de renforcer nos reins, elle devient source de désagrément lorsqu'elle se prolonge. Piétiner engendre de la fatigue en pompant de façon excessive l'énergie des reins. **En habitant correctement son corps dans la posture debout, il est possible de réduire ou d'éviter la fatigue, et même de revitaliser les reins et les fonctions cérébrales.** /suite p.19

Si les pieds servent évidemment de base ferme et consciente à notre posture, le ventre va jouer un rôle capital dans notre vécu de la verticalité. C'est dans cette zone que nous pouvons réellement nous poser, nous stabiliser, trouver la source de l'extension du corps vers le ciel et la terre. Pour les chinois et les japonais, le ventre (le Tan T'ien ou hara) est le siège de l'énergie vitale, de la force, mais aussi de la conscience de vivre. **Se poser dans son ventre, dans toutes les activités quotidiennes, apporte un équilibre physique et psychique, le moyen d'aborder toutes les situations dans le calme et la sérénité.**

Les reins conservent l'essence vitale prénatale transmise à l'embryon par les parents. En hiver, l'énergie vitale doit être conservée, protégée. Il faut éviter tout gaspillage. **L'activité sexuelle doit dans ce sens être tempérée à cette saison**, surtout si une déficience des reins est déjà présente.

Certains aliments sont particulièrement bénéfiques pour l'énergie des reins; les haricots, les légumineuses, les légumes racines, les fruits de mer (mais à éviter en cas de faiblesse générale, de tête lourde ou « dans le brouillard »). Il est préférable de manger des pommes et des fruits secs plutôt que des agrumes. Le sarrasin et le riz sont de bonnes céréales d'hiver. Un excès de saveur sucrée ou de breuvages nuiront aux reins. **Une alimentation chaude et un mode de cuisson lent et prolongé est à privilégier.**

ÉLÉMENT	SAISON	COULEUR	PROCESSUS	CLIMAT	ORGANE/ENTRAILLE
Eau	Hiver	Noir	Mort	Froid	Reins/vessie

TISSUS	ORGANE DES SENS	SENTIMENTS	SAVEUR/ALIMENTATION	ATTITUDE
Moelle, os, cheveux	Oreilles- ouïe	Peur/ courage	Salée/ chaude	Être debout

Les reins sont le siège de la volonté et du courage et donne naissance au pouvoir de détermination. Si l'énergie des reins est puissante, ces qualités se développeront naturellement. Le fait d'entretenir l'énergie des reins permet aussi d'équilibrer notre mental et notre vie émotionnelle. Sur le plan physiologique, en médecine chinoise, il existe une distribution d'énergie entre les reins et le cœur. L'énergie des reins monte pour nourrir le cœur et l'énergie du cœur descend pour nourrir les reins. Lorsque les reins sont déficients, il est dit que « le cœur et les reins ne se croisent plus ». Dans ce cas apparaissent de nombreux symptômes relatifs aux reins et au cœur tels que palpitations, vertiges, insomnie, agitation, hyperactivité mentale, vulnérabilité émotionnelle, anxiété, dépression, etc. Une faiblesse de l'énergie des reins anéantit toute forme de courage, de volonté, mine notre pouvoir de décision et engendre un sentiment d'insécurité ou de peur.

La relation affective parents-enfants, si elle passe du « cœur au cœur », passe aussi de « reins à reins ». Le comportement parental influe sur l'énergie des reins de l'enfant. **Un travail spécifique sur l'énergie des reins s'avère donc très bénéfique pour les individus ayant subi un traumatisme familial dans leur enfance.** Il leur permet de transformer le regard porté sur la vie, tout interlocuteur ne représentant plus systématiquement le père ou la mère.

Dans son livre, Isabelle Laading propose une relaxation spécifique à l'hiver et quelques exercices très simples afin de favoriser une bonne énergie des méridiens des reins et de la vessie. Expérimentez ces suggestions et voyez ce qui vous convient, vous procure de l'énergie, vous fait du bien. Entretenir la chaleur du corps, des pieds et de la zone lombaire, conserver une base alimentaire chaude, avoir une bonne posture, travailler sur le hara et les émotions, permet de renforcer dans une certaine mesure l'énergie des reins et de se libérer de la peur.

Extrait/résumé de Laading, Isabelle, Les cinq saisons de l'énergie, Éd. DésIris, 1998.



Extrait/adapté de Lévesque, Aline, Guide de survie par l'estime de soi, Un monde différent. 2000

FAIRE LE POINT- Mon ESTIME personnelle

Est-ce que les situations/les caractéristiques suivantes vous concernent?

☒ : jamais

Jaune : régulièrement/ souvent

Orange : rarement/parfois

Vert : très souvent/ toujours

Comparé à l'année dernière, à la même époque, y a-t-il changement pour chacun des points cités?

↑\+: amélioration

↓\ -: dégradation

=: pas de changement

Les points identifiés par ☒, Orange et Vert sont dans votre vie actuellement les plus problématiques.

1) SENTIMENT DE SÉCURITÉ

- J'ai généralement confiance en moi
- Je ressens rarement la peur d'être rejeté
- Habituellement, je n'endure pas des situations qui me déplaisent; je m'affirme, je n'ai pas peur de perdre quelqu'un ou quelque chose
- Je suis porté à me fier davantage à mon opinion, mon senti qu'à celui des autres
- Je demeure sûr de moi, la plupart du temps, pendant et après avoir pris une décision
- Je fais confiance à mon jugement
- Je prends des risques « calculés »
- Je mérite d'aimer et d'être aimé

2) SENTIMENTS D'IDENTITÉ

- J'ai le droit de vivre, d'exister
- Je suis digne d'avoir mes « jardins secrets », des pensées que je n'ai pas à partager
- J'exploite une grande partie de mes talents
- Je n'hésite pas à m'exprimer, à agir
- Je n'ai pas peur de l'échec
- J'ai le sentiment que les autres reconnaissent suffisamment mes efforts ou mes mérites
- Je ne suis pas préoccupé par ce que les autres pensent de moi
- Je fais attention pour ne pas me placer dans des situations problématiques
- J'ai de la facilité à prendre soin de moi
- Je me sens digne de recevoir
- Je suis digne d'être respecté et mérite de me faire respecter

3) SENTIMENTS D'APPARTENANCE

- Je me sens bien intégré à ma famille de sang, à ma famille par alliance ou recomposée
- Je fais partie d'un groupe auquel je suis fier d'appartenir
- J'ai plusieurs amis

- Je peux énoncer clairement des éléments positifs que m'apportent mes groupes d'appartenance (niveau familial, social, professionnel et autre)
- Je suis fier de faire partie des groupes auxquels j'appartiens
- J'adhère aux croyances/idées des groupes que je fréquente
- Je me sens libre de faire partie des groupes auxquels je me joins

4) SENTIMENTS DE COMPÉTENCE

- Je me sens habituellement adéquat
- Je me sens apprécié
- Je reconnais mes compétences parentales, sociales et professionnelles
- J'ai de la facilité à m'exprimer et à faire connaître mes compétences
- Je peux être moi, m'afficher sans crainte
- Je suis capable de savourer mes réussites
- Je me donne les moyens de régler mes difficultés
- Je profite de toutes les occasions

5) SENTIMENT DE DÉTERMINATION

- Je suis de nature confiante en la vie
- Je fais preuve de courage devant les obstacles
- J'ai la capacité de me remettre sur mes pieds assez rapidement après un coup dur
- Je me considère généralement déterminé. Je fais preuve de ténacité pour me rendre au bout de mes projets ou de mes rêves
- Je dispose de moyens pour gérer mon stress
- J'ai des objectifs précis, écrits, qui me stimulent, me tiennent à cœur
- J'ai de l'énergie pour poursuivre mes objectifs
- Je suis en mesure de me faire plaisir
- Je m'arrête avant de me brûler les ailes

Les suggestions positives

Émile Coué, pharmacien, psychothérapeute et chercheur français vécut de 1857 à 1926. Il fut l'un des premiers à faire des rapprochements entre l'amélioration de l'état de santé de ses clients et les propos suggestifs tenus au moment de leur remettre le médicament qu'il venait tout juste de leur préparer. Il s'est alors rendu compte que la suggestion pouvait représenter un outil puissant pour combattre la maladie. Il développa donc une méthode d'autosuggestion consciente.

Certaines personnes n'obtiennent pas de résultats satisfaisants avec l'autosuggestion. Selon Coué, ou bien elles manquent de confiance, ou bien elles font des efforts, ce qui est le cas le plus fréquent. L'effort implique l'emploi de la volonté tandis que la volonté doit être nécessairement laissée de côté quand on désire faire une chose particulière. C'est exclusivement à l'imagination qu'il faut s'adresser. C'est la raison pour laquelle Émile Coué, quand il recevait ses clients à son bureau, commençait toujours son entrevue par une visualisation dirigée dans laquelle il suggérait à ses clients qu'ils se portaient bien physiquement et psychologiquement.

Les suggestions positives ont plus d'impact sur l'inconscient. Ainsi, pour utiliser toute la force d'une suggestion, évitez d'employer des formulations telles « Je ne peux pas », « Je ne veux pas » ou « ne pas ». Par exemple, plutôt que de dire « Je n'aurai pas mal au ventre aujourd'hui », suggérez vous : « Je serai bien aujourd'hui, mon ventre se portera bien ». De plus, une suggestion qui nous permet de faire quelque chose se réalisera plus facilement si elle ne découle pas d'un ordre. L'inconscient peut ne pas collaborer quand il s'agit d'ordres qui ne laissent aucune place au libre arbitre. Plusieurs auteurs vont aussi recommander d'utiliser le futur immédiat plutôt que le présent immédiat (« mon mal de ventre va disparaître ... » plutôt que « Mon mal de ventre a disparu »). L'on suggère habituellement d'utiliser des images visuelles (d'imaginer, de sentir la suggestion) pour donner plus de poids aux formulations; celles-ci s'inscrivent davantage dans la mémoire.

La répétition demeure primordiale pour la suggestion. Il est évident que les suggestions doivent être répétées à de nombreuses reprises avant qu'elles fassent effets surtout lorsqu'il s'agit de déprogrammer des comportements basés sur un modèle de pensées datant de plusieurs années ou décennies. Il est important aussi de ne pas surcharger l'inconscient par de trop nombreuses suggestions. De plus, il est primordial également de construire vos suggestions en gardant comme fil conducteur leur but. Soyez clair et précis dans l'élaboration du but à atteindre. Le but de la suggestion est d'inciter l'inconscient à « entrer dans la partie », et par la suite, c'est lui qui trouvera les meilleurs moyens de gagner la partie. Il faut que vos suggestions soient acceptées par votre inconscient.

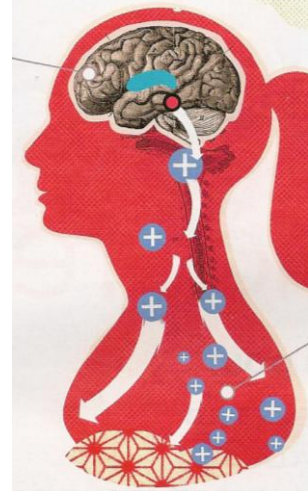
Affirmation à se dire soir et matin :

« Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »

Émile Coué

Extrait/résumé de 1) Lacourse, Louise, *On se calme*, G.E.M.E., 2001, 2) Vézina, Thomas, *Convaincre et communiquer grâce à l'hypnose*, Éd. Quebecor, 2005

Quand nous pensons positivement ...



Le cerveau se détend

Deux zones s'activent simultanément dans l'hémisphère gauche; le cortex cingulaire antérieur rostral (en bleu) qui « traduit » la pensée positive en émotion agréable, et l'amygdale (en rouge), qui va gérer l'émotion et ordonner au cerveau de passer en « mode détente ».

Le corps en profite

Géré par l'hémisphère gauche, le système nerveux sympathique est stimulé, la production de sérotonine (hormone du bien-être) augmente. Conséquence : le corps se détend, les mécanismes réparateurs de l'organisme se mettent en action, les défenses immunitaires sont consolidées.

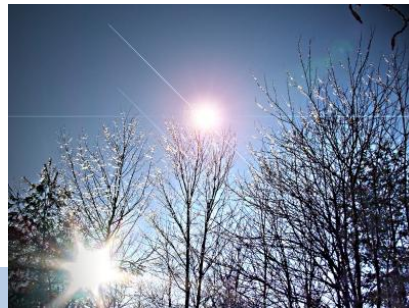
Revue psychologie, avril 2008

Voyage intérieur

La visualisation

Le début de l'amour de soi commence par le regard bienveillant de l'autre sur soi. Pour se savoir aimé et aimable, il faut avoir reçu des manifestations extérieures et des preuves de cet amour. Selon l'accueil qu'on fera à ces marques extérieures d'amour, on se sentira confirmé dans son amabilité : « Je suis aimé, donc je suis aimable ». L'exercice de visualisation proposé ici a pour but de faire prendre conscience de l'amour des autres et de l'accueillir.

Accueillir l'amour des autres



Vous prenez une position confortable. Assis, les deux pieds sur le sol ou couché. Vous détachez tout vêtement trop serré. Pause. Vous regardez les objets qui vous entourent puis vous fermez les yeux. Entrez maintenant à l'intérieur de vous-même. Pause. Vous écoutez les bruits attentivement, ce qui vous permet d'entrer en vous-même davantage. Pause. Vous sentez votre corps sur la chaise ou sur le sol, ce qui vous amène à entrer plus profondément à l'intérieur de vous-même. À chaque inspiration, laissez entrer la paix, la douceur et la joie... Laissez-les augmenter en vous progressivement... Expirez et laissez sortir ce qui vous énerve, ce qui vous rend tendu. Prenez une autre bonne respiration et cette fois-ci invitez la lumière, l'amour et la vérité à venir remplir chacune de vos cellules de votre corps. En expirant, laissez sortir votre fatigue et votre tension.

Assis dans votre salon, vous regardez par la fenêtre et vous voyez une personne aimante (que vous connaissez ou non). Prenez le temps de trouver les mots qui décrivent bien cette personne, son apparence extérieur : son visage, ses cheveux, la couleur de ses yeux, sa taille, ses vêtements, ses gestes... Décrivez ce qui fait qu'elle est unique pour vous dans sa façon de vivre, dans sa façon d'être : son dynamisme, ses centres d'intérêt, son originalité... Pause. Énumérez les traits et les qualités qui rendent cette personne unique pour vous. Pause ressentez tout l'amour, la bienveillance, la compassion, le dévouement que cette personne a pour vous. Vous voulez lui ressembler au point de percevoir les sentiments qu'elle éprouve pour vous. Vous vous identifiez à cette personne au point d'entrer à l'intérieur de son corps. Vous êtes maintenant à l'intérieur de cette personne aimante et c'est à travers ses yeux que vous vous voyez, assis dans le salon. Vous vous observez à travers les yeux de la personne aimante.

Vous écrivez vos traits physiques avec bienveillance, comme elle le ferait. Comme elle, vous vous émervez de certaines qualités que vous preniez pour banales. Vous vous admirez comme si vous vous voyiez sous un nouveau jour. Vous vous intéressez à découvrir comment la personne aimante vous perçoit. Il n'est pas nécessaire de comprendre tout ce qui se passe dans cette réalité. Quand vous regardez à travers les yeux de cette personne, certains défauts que vous trouviez inacceptables vous paraissent bénins et peu importants. Laissez-vous surprendre par ce nouveau regard que vous portez sur vous-même. Prenez le temps de découvrir ce qui fait de vous un être unique. Regardez-vous à travers les yeux de la personne aimante et découvrez-vous comme un autre vous-même. Vous percevez des traits et des qualités inconnus de vous jusqu'alors. Pause. Tout doucement, vous sortez de cette personne et vous revenez à l'intérieur de votre propre corps assis dans le salon. Ressentez bien votre corps, votre tête, ressentez bien vos jambes. Vous avez acquis une nouvelle vision de vous-même, celle de la personne aimante. Pause. Puis vous prenez le temps de sortir peu à peu de votre intériorité et de revenir à l'extérieur de vous-même. Vous regardez autour de vous; vous entendez les bruits au dehors; vous vous frottez les mains et vous revenez à l'extérieur.

Suggestion/Adaptation : Au lieu de prendre place à l'intérieur de la personne aimante vous pouvez l'imaginer vous parler et vous dire ce qu'elle ressent envers vous, comment elle vous perçoit.

Source : Monbourquette, Jean, Ladouceur, Myrna et d'Aspremont, Isabelle, Stratégies pour développer l'estime de soi et l'estime du Soi,

JOURNAL CRÉATIF

- 1) **Sentiment de sécurité** : À quoi ressemble ou ressemblerait votre sentiment de sécurité intérieure. De quelle forme et de quelle couleur est-il? Où se trouve-t-il dans votre corps? Ce sentiment vous habite-t-il toujours? Si non, écrivez à quel moment, dans quelles situations, à quels endroits ou en présence de qui il se manifeste.
- 2) **L'autoportrait**¹ : Ici il ne s'agit pas de faire un dessin de votre visage mais plutôt de vous intérioriser pour sentir comment vous vous percevez, et ensuite faire un dessin spontané, symbolique ou figuratif, à partir de ce senti. Après avoir fait le dessin, regardez-le quelques instants et écrivez autour du dessin tous les mots ou expression qui vous viennent à l'esprit. Enfin, inscrivez vos réflexions.
- 3) **Les parties de soi**¹ : Choisissez une partie de vous-même ou l'un de vos traits de personnalité et caricaturez-la pour en faire un personnage. Dessinez ce personnage et décrivez –le autour de votre dessin : ce qu'il aime ou n'aime pas, ses croyances, ses habitudes, ses besoins, etc. Écrivez tout ce qui vous vient en tête. Donnez-lui un nom. Puis engagez un dialogue avec lui.
- 4) **Reconnaitre ses qualités et ses compétences** : Écrivez au centre d'une page le mot MOI dans un cercle. Partant de la bulle centrale, reliez d'autres bulles dans lesquelles vous inscrivez vos qualités et vos compétences. Dans le bas de la page, écrivez une phrase qui résume le diagramme ou ce que vous ressentez en le regardant.
- 5) **Groupe d'appartenance** : Tracez autant de colonnes qu'il y a de groupes auxquels vous appartenez (famille, école/cours, travail, équipe sportive, etc.). Indiquez sous chaque colonne, votre contribution à chacun des groupes. Relisez-vous puis écrivez dans le bas de la page un mot ou une phrase qui résume le tout ou encore une réflexion.
- 6) **Mon estime** : À quoi ressemble votre estime personnelle? Symbolisez-la par une couleur, une forme, un objet, un animal ou un personnage. Puis, établissez un dialogue entre vous et le symbole. Que veut-il vous dire ? Vous apprendre?
- 7) **Lettre d'une personne aimante** : Une personne aimante fictive ou réelle vous écrit une lettre. Cette personne vous connaît depuis très longtemps. Dans cette lettre, elle vous parle avec bienveillance de certains de vos traits physiques, de votre caractère, de votre personnalité, des choses que vous avez accomplies, de votre travail, de la personne riche et belle que vous êtes. Écrivez-vous cette lettre en commençant par « Très chère/cher (votre prénom). Il y longtemps que je voulais t'écrire. Tu es une personne merveilleuse et je tenais à te le dire. J'ai toujours été émerveillé/ touché ...
- 8) **Affirmations positives**¹ : A) Écrivez une affirmation positive dans le haut d'une page puis dessinez-la pour l'illustrer. B) Entourez un dessin spontané d'affirmations positives. C) Affirmez votre droit d'être tel que vous êtes et d'être où vous en êtes. Tout est parfait tel quel, il n'y a rien à changer. Écrivez-vous une lettre d'amour et d'encouragement, pleine de compassion pour votre cheminement. Tirez de votre lettre deux ou trois affirmations que vous retranscrirez et afficherez dans un endroit en vue.
- 9) **Amour et compassion** : Trouver dans une revue une image qui représente pour vous l'amour et la compassion. Écrivez en spirale autour de cette image.

1) Extrait/résumé/adapté de Jobin, Anne-Marie, Le journal créatif, du Roseau, 2002



Le portrait chinois¹

Une personne choisit dans sa tête un membre du groupe qu'elle connaît bien (par exemple, le beau-frère). Tous les autres doivent alors deviner de qui il s'agit en lui posant des questions faisant appel à l'analogie. « Si cette personne était une saison? - L'été (Il adore les grosses chaleurs) Et si c'était un animal? Et si c'était une ville ? » Le premier qui trouve de qui il s'agit gagne un point et va remplacer son compère. Après quinze minutes, on fait le total des points et on couronne un gagnant.

Qui connaît la chanson¹

Il faut : deux contenants. Dans l'un deux, se trouve des bouts de papier sur lesquels on a écrit les chiffres de 1 à 5. Dans l'autre, on a mis des billets sur lesquels sont inscrits des mots que l'on retrouve dans une chanson (Ex. : roi). On forme des équipes de quatre ou cinq personnes, et on attribue un numéro à chaque équipe. L'animateur crie un chiffre et un mot. L'équipe dispose de 10 secondes pour trouver une chanson dans laquelle on retrouve le mot et pour l'interpréter. L'équipe récolte un point si elle trouve une chanson et dix points si elle l'interprète correctement pendant 30 secondes.

Le tic-tac-toe humain¹

Il faut : neuf sièges, disposés en trois rangées de trois. On forme une équipe de trois hommes et une autre de trois femmes. Une équipe prend place sur les trois sièges à l'avant, l'autre sur les trois sièges à l'arrière (la rangée du milieu reste libre). Au signal du maître du jeu, un participant se lève et choisit un autre siège, puis c'est autour de l'autre équipe, en alternance. L'objectif pour chaque équipe : réussir à former une ligne de tic-tac-toe. Attention : les membres d'une équipe n'ont pas le droit de communiquer entre eux pendant la partie et, une fois qu'un joueur s'est levé, il ne peut pas se rasseoir à la même place.

DÉCOUVRIR des jeux pour le temps des fêtes

Le jeu du dictionnaire²

Le premier joueur choisit dans le dictionnaire un mot inusité, dont il est certain que personne ne connaîtra la définition. Il dit le mot à voix haute, l'épelle, et tout le monde écrit sur une feuille une définition pour ce mot. Le joueur qui a choisi le mot en question doit écrire sur sa feuille la bonne définition.

Ensuite, le joueur ramasse toutes les feuilles et lit une à une les définitions, y compris la sienne, la vraie. Puis tout le monde vote pour la définition qu'il croit être la bonne. C'est bien sûr celui qui trouve la vraie réponse qui gagne. Puis c'est au joueur suivant de trouver un mot dans le dictionnaire, et ainsi de suite.

Le plus drôle dans ce jeu, ce sont les définitions inventées, qui sont souvent très farfelues!

DES CLASSIQUES inspirés de jeux télévisés

- La fureur
- Détecteur de mensonges ou Qui dit vrai?
- Match d'improvisation
- Fais-moi un dessin

Extrait/ résumé/adapté de 1) Coup de pouce, déc. 2005 2) Savoie, Anne-Marie, C'est la fête, Éd. Quebecor, 2003

La chasse

Il faut : une liste d'une dizaine d'objets hétéroclites. On forme des équipes d'environ cinq personnes. Chaque groupe choisit un délégué. Le maître de jeu lit le premier mot sur la liste. Chaque équipe se mobilise alors pour trouver cet objet le plus rapidement possible et le confier à son délégué qui fonce le remettre au maître de jeu. La première équipe à fournir le bidule demandé remporte le point. L'animateur nomme alors un deuxième objet, et ainsi de suite. La saveur du jeu réside dans le choix des objets (dont des objets personnels : bas, boucle d'oreille en or, etc.)

Qui suis-je?²

Chaque invité porte sur le front un bandeau de papier sur lequel est écrit le nom d'un personnage. Tout le monde peut lire le nom sur le bandeau, sauf celui qui le porte et qui ne doit pas le savoir. Pour deviner de quel personnage il s'agit, il doit demander des indices aux autres, qui n'ont le droit de répondre que par oui ou par non à ses questions.

Jeux des objets²

Le maître du jeu a préparé une liste de définitions et trouvé des objets qui correspondent à ces définitions, mais seulement comme homonymes. C'est-à-dire que l'objet n'est pas la réelle réponse à la définition, mais que son appellation est la même que celle de l'objet défini.

Voici quelques exemples. Les objets sont : une aiguille 2) un crayon à mine 3) une chandelle. Et voici les définitions : 1) Métal très dense, d'un gris bleuâtre 2) Appareil d'allumage des moteurs à explosion 3) Petit mammifère familier à poil doux, aux yeux oblongs et brillant, à oreilles triangulaires.

La réponse à la première définition est : « plomb ». On choisit donc le crayon à mine (crayon de plomb). La réponse à la deuxième définition est : « bougie ». On choisit donc la chandelle. Et la réponse à la troisième définition est : « chat ». On choisit l'aiguille, puisqu'on dit le chas d'une aiguille.



DES MOTS POUR LE DIRE

LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT



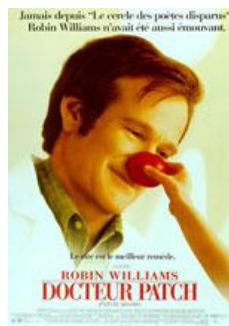
Avec ce livre, Eckhart Tolle insiste sur l'importance de rester ancré dans l'instant présent et donne des conseils pour s'affranchir du temps psychologique qui nous entraîne constamment dans le passé ou le futur. Il aborde également d'autres thèmes, comme celui de l'impermanence des choses, des cycles de vie, mais aussi de la nécessité de lâcher prise. (Livre ou CD- Suggestion d'Aline)

LA VOLONTÉ DE GUÉRIR et COMMENT JE ME SUIS GUÉRI PAR LE RIRE



Un jour, Norman Cousins tombe gravement malade. Selon les médecins, il a une chance sur cinq cents de guérir. Refusant de se résigner, il décide alors de prendre les choses en main. Il quitte l'hôpital, s'installe à l'hôtel, se fait projeter les meilleurs films comiques, découvre les vertus thérapeutiques du rire, réduit son traitement à de fortes doses de vitamine C... et guérit. C'est toute cette aventure, ses suites et ses enseignements qu'il raconte dans ces livres.

À VOIR AVEC LE CŒUR (DVD)



DOCTEUR PATCH

Patch Adams prône les vertus thérapeutiques du rire, ce qui n'est pas du goût de la profession. L'histoire vraie de ce médecin qui après une tentative de suicide en 1969 découvre que son don comique peut soulager les malades.

RITOURN'ELLES (CD)



Le mémorandum de Dieu est un message d'amour de Dieu pour l'homme. Si vous êtes en quête de confiance, d'espoir, de courage, de paix de l'âme, de modèle d'idéal de vie, et, par-dessus tout, d'une foi ravivée en l'avenir et le progrès de l'humanité, cette œuvre tirée du best-seller *Le plus grand miracle du monde*, est pour vous.

Elle vous oblige à réfléchir sur vous-même et à comprendre enfin à quel point vous êtes un être privilégié, car vous êtes *Le plus grand miracle du monde*. (Suggestion de Chantal)

RESSOURCES

Association des sexologues du Québec

www.associationdessexologues.com

514-270-9289

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

www.cavac.qc.ca

1-866-532-2822

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS- pour femmes)

www.rqcalacs.qc.ca

1-877-717-5252

Centre d'aide pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal

Ligne d'urgence 24/7

Tél. : (514) 934-4504

Centre de ressources et d'intervention pour hommes abusés sexuellement durant l'enfance (CRIPHASE)

www.criphase.org

(514) 529-5567

Centres désignés (hôpitaux) et ressources pour victimes d'agression sexuelle (centres d'aide)

www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/agression_sexuelle

CSSS (auparavant CLSC)

Ligne info santé et urgence sociale : 811

Fédération des ressources d'hébergement pour femmes violentées et en difficulté du Québec

www.fede.qc.ca

514 878-9757

Indemnisation aux victimes d'actes criminels (IVAC)

www.ivac.qc.ca

1-800-561-4822

Ligne d'écoute

Tel-aide : (514) 935-1101

Tel-écoute : (514) 493-4484

Ordre des psychologues du Québec

www.ordrepsy.qc.ca

1-800-363-2644

Prévention suicide

Sans frais : 1-866-appelle (227-3553)

Regroupement provincial des maisons d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence conjugale

www.maisons-femmes.qc.ca

A photograph of a Christmas tree decorated with warm white lights, gold and red ornaments, and a large red bow at the top. The tree is set against a dark background.

TRANSFORMER LA DOULEUR
EN DOUCEUR DE VIVRE!

Délivrance

Revue pour les
victimes d'agression sexuelle
et leurs proches

revuedelivrance@hotmail.com

Produite au Québec

Pour la parution été 2010- Se départir de la honte et de la culpabilité

1) Témoignage : Avez-vous ressenti ou ressentez-vous encore un sentiment de honte ou de culpabilité lié à l'agression?

Contenu :

- À quels moments avez-vous ressenti de la honte et/ ou de la culpabilité? Est-elle encore présente?
 - Comment s'exprimait/ se manifestait ou s'exprime/ se manifeste encore votre honte votre culpabilité?
 - Quelles conséquences ce sentiment de honte et/ ou de culpabilité a-t-il eu sur votre estime personnel, sur votre vie?
- Longueur : ¼ à 1 page

2) Témoignage sur vos sentiments par rapport aux mécanismes de survie/de défense/de fuite (avoir occulté/oublié, anxiété, dépression, somatisation, alcoolisme, toxicomanie, troubles alimentaires, prostitution, relations malsaines, compulsion dans le travail, le jeu, etc.) que vous avez utilisés pour vous protéger et survivre à l'agression.

Contenu :

- Quels sont les mécanismes que vous avez utilisés?
 - Est-ce que ces mécanismes sont encore utiles, présents? Pourquoi?
 - En quoi ces mécanismes ont-ils été ou sont-ils utiles, nuisibles?
 - Comment avez-vous réussi à vous en départir, à les maîtriser ? (si c'est le cas). Si non, en quoi cela vous est-il difficile?
 - Comment vous sentez-vous d'avoir utilisé ce/ces mécanisme-s de survie?
- Longueur : ¼ à 1 page

3) Témoignages divers- voir 1,2, ou 3 de la page précédente (parution printemps 2010)

4) Poème, témoignage ou opinion sur un autre sujet (mieux-être, agressions sexuelles et leurs conséquences ou les émotions qui en découlent)

5) Vos recettes préférées pour joindre à la rubrique alimentation

Je vous remercie énormément de votre collaboration.

Martine

**Pour la revue *Délivrance*
(revuedelivrance@hotmail.com)**

N.B. Faites-nous parvenir l'article (témoignage, opinion, poème, etc.) ou l'œuvre accompagné d'un titre ainsi que de votre nom, initiales ou pseudonyme.